



EHIPASSIKO
COLLECTION



BHANTE VIMALARAMSI

Breath of Love

Penulis

Bhante Vimalaramsi

Penerjemah

Chuang

Penyunting

Brenda Ie-McRae
Handaka Vijjānanda

Penata Letak

Vidi Yulius

Penerbit

Ehipassiko Foundation

Copyright ©1995 Bhante Vimalaramsi
Hak Cipta Terjemahan ©2010 Ehipassiko Foundation

Dengan membeli/mendanai buku ini,
Anda ikut membantu kelangsungan perjuangan penerbit
dalam menyediakan buku Dhamma di Indonesia.

ISBN 978-602-8194-49-5
Cetakan I, November 2010

Pusat Pelayanan

Ehipassiko Foundation

085888503388

ehipassikofoundation@gmail.com

www.ehipassiko.net

Senarai Isi

Pendahuluan	4
Tentang Penulis	12
1. Meditasi Cinta Kasih	15
2. Meditasi Pemaafan	35
3. <i>Ānāpānasati Sutta</i> : Panduan Praktis Penyadaran Napas dan Meditasi Kebijaksanaan Hening	43
4. Meditasi Jalan	177
Tentang Penulis	181

Pendahuluan

Di Dhamma Sukha Meditation Center, Amerika Serikat, kita telah membuktikan bahwa Buddha telah menemukan sesuatu yang unik yang menuntun langsung kepada jalan berkurangnya atau berhentinya penderitaan secara total.

Pendekatan Kami Terhadap Studi Buddhis

Hal pertama yang kami lakukan adalah meminta siswa mulai bermeditasi. Mulai dengan salah satu jenis meditasi berikut ini:

1. Petunjuk Cinta Kasih (*Mettā*)
2. Meditasi Penyadaran Napas (*Ānāpānasati*)
3. Meditasi Pemaafan (digunakan sebagai praktik batu pijakan hanya bila diresepkan oleh guru kepada Anda)
4. Meditasi Jalan

Semua meditasi tidak mengarah pada hasil yang sama. Jika memang benar sama begitu, ibaratnya kita bisa mengambil sebuah peta jalan dan setiap jalan akan menuju ke tempat yang sama! Juga jika memang begitu, berarti Buddha tidak melakukan sesuatu yang luar biasa. Namun Buddha telah melakukan hal yang luar biasa.

Faktanya, Beliau telah menjalani sebuah eksperimen dan ada cukup banyak informasi bagi Anda untuk menjalani percobaan yang sama dengan mengikuti petunjuk-Nya untuk sampai pada hasil yang sama. Jika bukan seluruhnya, ada orang yang dapat membebaskan dirinya dari sejumlah besar penderitaan badan dan batin dalam kehidupan ini juga!

Pada saat kemangkatan-Nya, Buddha telah memberitahu para pengikut-Nya untuk melanjutkan ajaran-Nya. Mereka diarahkan untuk “selalu” menguji setiap ajaran atau naskah yang dinyatakan sebagai ajaran Buddha dari waktu ke waktu. Instruksi kepada mereka adalah untuk membandingkan ajaran ini (berikut semua komentarnya) terhadap *sutta-sutta* untuk menguji keakuratannya. Para biarawan juga diberitahu untuk menguji pemahaman mereka melalui pengalaman dan penyelidikan mereka sendiri (saat bermeditasi). Jika hasil yang mereka dapatkan sama dengan hasil yang digambarkan dalam *sutta-sutta*, maka mereka harus menganggapnya sebagai ajaran Buddha atau Buddhisme.

Dikatakan ada tiga bagian untuk mempelajari Buddhisme, yaitu: kedermawanan (*dāna*), kemoralan (*sīla*), dan meditasi (*bhāvanā*), untuk mencapai kebijaksanaan (*paññā*).

Jika meditasi dijalani dengan semestinya, kita HARUS memiliki sebuah landasan kedermawanan dan kemoralan yang baik terhadap pihak lain. Kedermawanan ini berarti bertindak dengan cara-cara yang sehat terhadap orang lain melalui pikiran, perkataan, dan perbuatan Anda. Segala sesuatu harus berasal dari hati. Jika hal ini terpatri kuat bagi seseorang, maka mereka siap untuk praktik meditasi. Sama seperti dengan kejadian pada zaman Buddha dan para bhikkhu dahulu, kita mendengarkan ceramah Dhamma, duduk bermeditasi, kemudian merenungi pengembangan pandangan cerah, bertanya kepada guru pembimbing, dan maju ke langkah berikutnya. Setiap hari setelah meditasi duduk dan jalan, kita merenungi pandangan cerah yang telah timbul dan dirasakan, membiarkannya mengendap dengan dalam dan menanyakan pertanyaan-pertanyaan kepada guru pembimbing. Ini adalah kunci bagi kemajuan yang baik.

Jika belajar dalam jangka waktu panjang di sebuah pusat latihan meditasi, bukan hal yang aneh kalau kita mendengar guru pembimbing meminta semua kegiatan membaca buku dihentikan selama setahun menjalani latihan. Setelah punya keteguhan dalam menjalani sebuah praktik meditasi dengan kokoh dan mendengarkan Dhamma setiap hari, membaca buku bisa dimulai lagi. Namun demikian, pada awalnya, yang terbaik adalah "menghentikan batin yang berpikir" dan pergi duduk. Pada masa kehidupan Buddha dahulu, tidak ada buku. Kembali ke gagasan ini dalam lingkungan hutan yang serupa agaknya memberikan hasil yang bagus.

Cara Belajar Meditasi

Demi pemahaman paling jernih terhadap Dhamma, setelah dengan teguh menjalani landasan moral sepanjang waktu dalam kehidupan kita sehari-hari, kita teruskan untuk meneguhkan sebuah praktik meditasi yang berhasil. Kita kembali sedekat mungkin ke sabda-sabda Buddha untuk mencari tahu apa yang telah Beliau lakukan. Dengan teguh, setiap hari dalam pelatihan yang mendalam, kita mendengarkan Dhamma yang telah diajarkan "secara langsung dari *sutta-sutta*" oleh seorang guru pembimbing yang memahami bagaimana menyajikan informasi tersebut secara jernih dalam hubungan langsung dengan meditasi. Secara bertahap, hal ini membantu menjernihkan batin saat meditator memahami bahwa ini adalah sebuah meditasi yang dilakukan SEPANJANG WAKTU.

Bersama dengan praktik ini, yang merupakan pandangan cerah halus yang sedang berlangsung, kita mulai mengembangkan kebijaksanaan. Kebijaksanaan adalah memahami proses yang adil dari hukum Musabab yang Saling Bergantung dan Empat

Kebenaran Mulia yang ada di jantung ajaran Buddha. Seperti yang dipaparkan dalam teks-teks *Vinaya*, “seseorang yang memahami Musabab yang Saling Bergantung selalu memahami tiga karakteristik; seseorang yang memahami tiga karakteristik belum tentu memahami Musabab yang Saling Bergantung.”

Di sinilah pandangan cerah mulai muncul ke permukaan bersamaan dengan praktik Meditasi Keheningan seperti yang dijelaskan dalam *sutta-sutta*. Kita mulai menyadari bahwa hal-hal yang telah kita dengar dalam ceramah-ceramah Dhamma secara bertahap terlihat dalam meditasi dan disadari melalui perenungan selama dan sepanjang sesi-sesi meditasi.

Walaupun kita penasaran, tetapi belajar melalui bacaan dan penelitian hanyalah tepat pada saatnya nanti dan akan menjadi pemahaman yang lebih berhasil tanpa kebingungan setelah meditator mulai lebih memahami tentang perbedaan yang jelas antara pembelajaran eksperimental dengan pembelajaran akademis. Sewaktu meditator membuka sebuah buku dalam pelatihan ini, dia akan menyesuaikan diri pada bahasa *sutta*, pengalaman orang-orang dari kehidupan Buddha, dan hal-hal yang telah dibahas tidak lagi terasa aneh. Ceramah Dhamma dan praktik meditasi yang dikombinasikan akan membantu menguatkan landasan dan pengalaman “Oh wow!”, atau suatu pemahaman yang bening jernih. Pertanyaan demi pertanyaan terus keluar selama pelatihan! Sistem bantuan dari guru adalah salah satu bagian yang terbaik.

Menguji Teks-teks Asli

Membaca sumber-sumber informasi lain tentang Buddhisme seperti sejarah, dan sudut pandang komentar yang kemudian

dikembangkan pada hal-hal yang memengaruhi keseharian hidup kita, seharusnya dilakukan hanya setelah kita mencapai praktik meditasi yang kokoh. Saat mempelajari komentar, kita perlu mencamkan dalam batin bahwa *sutta-sutta* adalah sumber utama kita dan periksalah apakah sudut pandang komentar itu sesuai dengan *sutta-sutta* dan dapat diterapkan bagi praktik meditasi.

Pendekatan ini tidak selalu sesuai pada zaman sekarang ini dan mungkin berbeda dari pendekatan lain. Kita harus mengalami teknik ini dengan kesungguhan dalam batin yang terbuka dalam sebuah jangka waktu yang wajar (7 hari sampai 1 tahun) untuk dengan sepenuhnya mengerti perbedaan yang dapat dicapai dalam praktik dan pada perspektif kita terhadap dunia dalam hidup sehari-hari.

Setelah setahun, Anda bisa berkeinginan untuk meluaskan pelajaran Anda dengan memasukkan sumber-sumber lain.

Singkat kata, pendekatan ini sepenuhnya mendukung gagasan bahwa kita, sebagai orang-orang modern, tetap dapat menemukan jalan asli yang telah diajarkan dalam naskah-naskah *sutta*, mengembangkan, dan mengikutinya pada dewasa ini dan meraih kebebasan batin sepenuhnya. Kita dapat bangun dari mimpi, melihat BAGAIMANA jalan pikiran sebenarnya bekerja dan melihat sesuatu seperti apa adanya. Kita DAPAT MEREALISASI NIBBĀNA.

Buku-buku

Untuk studi penerjemahan (Pāli ke) bahasa Inggris, setelah 1-2 tahun mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma dari *sutta-*

sutta, menyelidiki melalui meditasi pribadi, dan mendiskusikan Dhamma dengan seorang guru pembimbing, tanpa membaca, maka kami menyarankan membaca buku berikut ini satu persatu:

- *Majjhima Nikāya, Middle Length Sayings*, oleh Bhikkhu Bodhi dan Bhikkhu Ñānamoli.

“... variasi terkaya tatanan kontekstual dengan beragam ajaran yang paling mendalam dan paling menyeluruh!”—dari sampul-sayap bukunya. “... dianggap oleh aliran Buddhisme Theravāda sebagai penjelasan langsung dari kata-kata Buddha, dan para sarjanawan pun secara umum menganggapnya sebagai sumber ajaran asli Buddha Gotama historis yang paling terpercaya”—dari bagian Pendahuluan. Buku ini dianggap mengandung ajaran yang lengkap.

- *Samyutta Nikāya* oleh Bhikkhu Bodhi.
- *Dīgha Nikāya* oleh Maurice Walshe.

Mendengarkan Ceramah Dhamma

Bhante Vimalaramsi selalu memberikan ceramah Dhamma khusus dan yang paling sering berasal dari *Majjhima Nikāya* yang diterjemahkan oleh Bhikkhu Bodhi. Buku ini dinilai memiliki ajaran yang lengkap. Kebanyakan *sutta* yang telah dipelajari secara langsung menjadi bagian dari praktik meditasi. Para meditator berkumpul di dekat beliau saat beliau membaca pelbagai *sutta* dan mendorong meditator untuk menguji maknanya. Beliau mendorong Anda melakukan penyelidikan dan mengujinya selama meditasi. Dengan bimbingannya, para meditator menguji dengan teliti makna yang sesuai dari kata-kata Pāli dengan makna kata-kata dalam bahasa Inggris yang paling tepat. Mereka menyelidiki informasi ini dengan menerapkannya

dalam latihan mereka sendiri. Setelah penyelidikan langsung itu, kemudian mereka menelaah dengan guru dan meninjau ulang *sutta-sutta* itu kembali. Sangat penting untuk mempraktikkan melalui pengalaman langsung yang berkembang ke pengetahuan langsung seperti yang dilukiskan dalam *sutta-sutta*. Inilah latihan percobaan yang Buddha anjurkan. Ini merupakan pendekatan baru pada masa itu.

Terkadang *sutta-sutta* sulit dipahami tanpa bantuan seperti ini. Makna dari kata-kata dalam bahasa Pāli tidak dengan begitu mudah dijelaskan ke dalam kata-kata bahasa Inggris yang menuntun ke situasi yang dapat diterapkan (yang kini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia). Dengan mengikuti metode ini, kita berada sedekat mungkin dengan cara meditasi yang telah diberikan kepada kelompok asal bhikkhu dan bhikkhuni masa itu. Belajar dalam cara-cara tradisional ini merupakan pengalaman yang hebat.

Berkat uraian penjelasan dari pengalaman meditasi sebelumnya yang ditinggalkan dalam teks-teks untuk kita, maka kita mengerti apa yang diharapkan di setiap tataran praktik. Kita merasa nyaman dengan kemajuan dan dapat selalu berhubungan dengan pemandu kita untuk memastikan perkembangan ini atau itu agar tetap di jalur yang benar. Konsistensi pengarahan pemandu dan informasi dari teks-teks akan menenangkan sepanjang pengalaman pelatihan dan membangun keyakinan para meditator ketika tidak ada pertentangan informasi.

Untuk mendengarkan ceramah-ceramah ini, silakan tilik bagian Dhamma Talks di www.dhammasukha.org. Jika di sana ada catatan transkrip, maka akan memudahkan untuk Anda mengerti. Kami mendorong Anda untuk mengunduh berkas ini

dan memperbanyak dalam format CD untuk disebarakan.

Apabila Anda ingin bergabung di yahoogroups, silakan mendaftar di dhammasukha@yahoo-groups.com. Di sini ada kelompok orang-orang yang hebat dan sangat mendukung bagi praktik Anda. Anda juga dapat menghubungi Bhante Vimalaramsi untuk bertanya secara pribadi di bhantev4u@yahoo.com.

Tentang Penulis



Bhante Vimalaramsi mulai bermeditasi sejak tahun 1974, kemudian menjadi bhikkhu pada tahun 1986 karena minatnya yang sangat besar terhadap meditasi. Beliau pergi ke Myanmar pada tahun 1988 untuk berlatih meditasi secara intensif di sebuah pusat meditasi terkenal, Mahasi Yeiktha di Yangon. Di sana beliau berlatih meditasi selama 20 sampai 22 jam sehari selama hampir 1 tahun. Karena terjadinya suatu kerusuhan sosial, maka semua orang asing diminta meninggalkan negara itu. Bhante lalu pergi ke Malaysia dan berlatih Meditasi Cinta Kasih secara intensif selama 6 bulan.

Pada tahun 1990, beliau kembali ke Myanmar untuk bermeditasi *Vipassanā* secara lebih intensif, selama 16 jam sehari, di Chanmyay Yeiktha di Yangon. Beliau berlatih selama 2 tahun, terkadang duduk bermeditasi selama 7 sampai 8 jam. Setelah 2 tahun meditasi intensif dan mengalami apa yang mereka katakan sebagai hasil akhir, beliau menjadi sangat kecewa dengan metode *Vipassanā* dan meninggalkan Myanmar untuk melanjutkan pencariannya. Beliau kembali ke Malaysia dan mulai mengajarkan Meditasi Cinta Kasih. Pada tahun 1996, beliau diundang untuk tinggal dan mengajar di wihara Theravāda terbesar di Malaysia. Di wihara *a la Sri Lanka* ini, beliau memberikan ceramah Dhamma kepada umat setiap Jumat sore dua minggu sekali dan setiap Minggu pagi yang dihadiri oleh 300 sampai 500 orang.

Ketika berada di sana, beliau mendapatkan kesempatan untuk bertemu dengan banyak bhikkhu terpelajar, dan beliau

menyanyi mereka panjang lebar tentang ajaran Buddha. Beliau mendapatkan bahwa metode meditasi *Vipassanā* diambil dari kitab komentar yang ditulis seribu tahun setelah wafatnya Buddha. Kitab komentar ini dinilai sangat tidak akurat bila dibandingkan dengan ajaran yang asli. Bhante Vimalaramsi lalu mulai mempelajari teks-teks asli dan kemudian mempraktikkan meditasi berdasarkan teks-teks tersebut. Setelah 3 bulan melakukan retreat sendiri, beliau kembali ke Malaysia dan menulis sebuah buku tentang penyadaran napas yang berjudul "*The Ānāpānasati Sutta—A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation*". Kini ada lebih dari 1 juta eksemplar yang tersebar di seluruh dunia. Buku ini sekarang digunakan sebagai sebuah panduan praktis bagi guru-guru meditasi dan para siswanya.

Bhante Vimalaramsi kembali ke Amerika Serikat pada tahun 1998 dan sejak itu mengajarkan meditasi ke seluruh penjuru negara itu. Beliau sekarang mengajar di Dhamma Sukha Meditation Center di dekat Annapolis, Missouri, Amerika Serikat.

Saat ini beliau sedang membangun sebuah pusat retreat hutan di Annapolis, Missouri, Amerika Serikat, yang akan menjadi pusat kajian Buddhis tradisi hutan pertama di Amerika, di mana semua pengajaran dilakukan dengan menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa utamanya. Para bhikkhu internasional bisa datang ke sana untuk meningkatkan kemampuan bahasa Inggris mereka dan mempelajari lebih mendalam tentang meditasi dan *sutta*. Sebuah program penahbisan yang aktif tersedia juga bagi pria dan wanita.

Alamat Jeta's Grove dan pusat meditasinya adalah:

Dhamma Sukha Meditation Center

Jeta's Grove/Anathapindika's Park

RR1 Box 100

Annapolis, MO 63620 USA

Website: www.dhammasukha.org

Telepon: (573) 546-1214

E-mail: bhantev4u@yahoo.com,

sisterkhema@dhammasukha.org



1

Meditasi Cinta Kasih



Sambutan

Ajaran Buddha sangat sesuai bagi setiap orang yang mencari kedamaian dan kebahagiaan, tanpa memandang latar belakang agama seseorang. Dengan tradisi universal ini, Anda dapat mempraktikkan Meditasi Cinta Kasih yang indah (dalam bahasa Pāli: “*Mettā*”) dan menjadi berkah sejati bagi seluruh dunia.

Cinta kasih adalah yang pertama dari empat keadaan batin yang luhur. Keadaan batin luhur lainnya adalah belas kasihan, kegembiraan apresiatif, dan ketenangseimbangan. Praktik meditasi ini memiliki penerapan yang tidak terbatas dalam kehidupan kita sehari-hari. Sebagai contoh, cinta kasih dapat dipancarkan kepada diri kita sendiri, kepada anggota keluarga, kawan, dan rekan kerja. Cinta kasih bahkan dapat dipancarkan kepada semua makhluk hidup di bawah matahari dan lebih jauh lagi. Kapan pun Anda mengharapkin cinta kasih bagi seseorang, Anda dapat mendatangkan penyembuhan, kedamaian, dan kebahagiaan bagi orang itu.

Cinta kasih secara sama rata menebarkan berkah manisnya pada hal-hal yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, pada yang kaya dan miskin, pada yang jahat dan bajik, perempuan dan pria, serta pada manusia dan makhluk bukan-manusia. Instruksi-instruksi meditasi ini mudah diikuti dan dapat dipraktikkan oleh setiap orang yang memiliki tekad yang kuat untuk mengalami ketenangan dan kedamaian yang lebih daripada yang pernah dialami sebelumnya. Kita semua mencari, dengan banyak cara, demi meraih kebahagiaan. Ini adalah sebuah jalan yang jelas menuju kebahagiaan sejati yang

jauh melampaui jenis-jenis kebahagiaan materialistik duniawi.

Beberapa tahun lalu saya bertemu dengan Bhante Vimalaramsi di Malaysia dan begitu terkesan dengan gayanya dalam mengajar meditasi, sehingga saya mengundang bhikkhu yang selalu tersenyum ini untuk datang dan mengajar meditasi di Wihara Washington Buddhist. Beliau bukan sekadar guru meditasi biasa yang mengikuti ajaran meditasi populer dan telah dimodifikasi dari beberapa kitab komentar Buddhis. Guru luar biasa ini selalu merujuk dan menggunakan *sutta-sutta* seperti yang diajarkan oleh Buddha dalam Kitab Suci Pāli asli.

Saya memandang beliau sebagai seorang pengikut serius dari *Kālāma Sutta*. *Sutta* ini menyarankan kita untuk tidak mengikuti segala sesuatu tanpa penyelidikan yang benar. Beliau terus menerus menguji dan berlatih untuk melihat apakah ajaran-ajaran kita sesuai dengan semangat dan ajaran dari *sutta-sutta* yang diberikan oleh Buddha.

Bhikkhu M. Dhammasiri
Presiden Wihara Washington Buddhist

Prakata

Instruksi-instruksi berikut ini disampaikan oleh Bhante Vimalaramsi pada bulan Juli 2000 di Wihara Washington Buddhist di Washington, DC. Instruksi ini meliputi praktik “Meditasi Keheningan” dan praktik “Empat Landasan Kesadaran” secara bersamaan. Instruksi ini mungkin saja sedikit berbeda dengan apa yang telah Anda gunakan, karena beliau sedekat mungkin mengikuti instruksi yang diberikan dalam *sutta* atau ceramah Buddha. Jika Anda berlatih dengan cara ini, hasil akhirnya dapat memberikan manfaat besar bagi Anda dan semua orang lain di sekitar Anda dan akan membawa kebahagiaan sejati dalam hidup Anda sehari-hari.

Cinta Kasih

Saat mempraktikkan Meditasi Cinta Kasih, pertama-tama Anda mulai dengan memancarkan cinta dan kasih kepada diri Anda sendiri. Mulailah dengan mengingat suatu masa ketika Anda bahagia. Ketika perasaan bahagia itu muncul, itu adalah perasaan hangat yang berpendar atau memancar di pusat dada Anda. Kini, saat perasaan ini muncul, buatlah pengharapan yang sangat tulus bagi kebahagiaan Anda sendiri dan rasakan pengharapan itu. “Semoga saya bahagia”.... “Semoga saya dipenuhi kebahagiaan”... “Semoga saya dapat menjadi damai dan tenang”... “Semoga saya gembira dan baik”, dan lain-lain. Buatlah pengharapan baik lainnya yang bermakna bagi Anda, rasakan pengharapan itu dalam hati Anda dan pancarkan perasaan itu. Kata kuncinya di sini adalah “tulus”. Jika pengharapan Anda tidak tulus, maka pengharapan itu akan berubah menjadi mantra,

yaitu dapat berubah menjadi pernyataan yang diulang-ulang begitu saja, tapi tanpa makna yang sesungguhnya. Kemudian Anda akan mengulang-ulang kata-kata itu di permukaan batin belaka, sementara berpikir tentang hal-hal lainnya. Jadi adalah sangat penting bahwa pengharapan yang Anda buat bagi diri Anda sendiri (dan nantinya bagi teman spiritual Anda) memiliki makna sejati bagi Anda dan menggunakan seluruh perhatian Anda yang tak terbagi. Lalu rasakan perasaan itu dan masukkan perasaan itu ke dalam hati Anda dan pancarkanlah. Jangan terus menerus mengulang pengharapan kebahagiaan: "Semoga saya bahagia.... Semoga saya bahagia.... Semoga saya bahagia.... Semoga saya bahagia...." Buatlah pengharapan bagi kebahagiaan Anda sendiri dan rasakan pengharapan itu ketika perasaan cinta kasih mulai sedikit meredup.

Melonggarkan Ketegangan

Berikut ini sebuah bagian yang sangat penting dari meditasi.

Setelah semua pengharapan bagi kebahagiaan Anda sendiri, mohon perhatikan bahwa ada suatu ketegangan kecil atau keketatan dalam kepala Anda, dalam batin Anda. Lepaskan. Anda melakukannya dengan sepenuhnya merilekskan batin. Rasakan batin membuka dan menjadi tenang, tapi lakukan hal ini sekali saja. Jika keketatan itu tidak pergi menjauh, jangan gubris, Anda akan mampu melepaskannya sewaktu dalam obyek meditasi (sebagai markas atau pusat perhatian Anda).

Jangan terus berusaha merilekskan batin, tanpa kembali ke markas: selalulah dengan lembut arahkan kembali perhatian tenang Anda untuk memancarkan kebahagiaan.

Cara Duduk

Saat duduk bermeditasi, jangan gerakkan tubuh Anda sedikit pun. Duduklah dengan punggung tegak namun tidak kaku. Cobalah agar setiap tulang punggung menumpuk satu di atas lainnya dengan nyaman. Posisi ini memiliki kecenderungan membuat dada Anda sedikit membusung, jadi dapat dengan lebih mudah memancarkan rasa cinta kasih dan pengharapan.

Duduklah dengan kedua kaki Anda dalam posisi yang nyaman. Jika Anda menyilangkan kaki terlalu ketat, peredaran darah di kaki Anda bisa terhenti, menyebabkan kaki Anda menjadi lemah dan sangat sakit. Jika Anda perlu duduk di atas kursi atau bantal, tidak masalah. Akan tetapi, jika Anda duduk di atas kursi, jangan bersandar. Menyandarkan punggung di kursi akan menghentikan energi yang mengalir naik ke punggung dan dapat membuat Anda mengantuk. Duduklah dengan cara yang nyaman. Tolong jangan gerakkan sedikit pun tubuh Anda saat duduk. Jangan gerak-gerakkan jari-jari kaki Anda; jangan gerakkan jemari tangan Anda; jangan menggaruk-garuk; jangan menggosok-gosok; jangan goyangkan tubuh Anda; jangan ubah postur Anda sedikit pun. Faktanya, jika Anda mampu duduk setenang arca Buddha, inilah yang terbaik! Jika Anda bergerak-gerak, itu akan menjadi gangguan besar bagi praktik Anda dan Anda sama sekali tidak akan maju dengan cepat.

Sewaktu Anda duduk, pancarkanlah perasaan cinta kasih yang berpendar hangat dari pusat dada Anda, buatlah dan rasakan pengharapan yang tulus, dan rasakan pengharapan yang ada di hati Anda jika batin Anda akan berkelana jauh dan mulai memikirkan hal-hal lain. Ini lumrah. Kembalilah kepada obyeknya.

Pikiran-pikiran yang Muncul

Pikiran tidak pernah menjadi musuh Anda! Jadi jangan bertempur dengan mereka atau berusaha mendekati mereka. Ketika pikiran datang dan membawa Anda pergi, sadari bahwa Anda tidak mengalami perasaan cinta kasih dan membuat pengharapan bagi kebahagiaan Anda sendiri. Lantas, lepaskan pikiran itu. Bahkan jika Anda ada di tengah kalimat, biarkan saja pikiran itu berlalu, biarkan dia apa adanya. Hal ini dilakukan dengan tidak melanjutkan pikiran tersebut, tak peduli seberapa penting tampaknya pikiran itu pada waktu itu.

Pada titik ini, ada langkah lain yang sangat penting.

Perhatikan ketegangan: sadari keketatan atau ketegangan di batin Anda, kini rilekslah. Rasakan keketatan itu melonggar. Batin rasanya seperti meluas dan rileks. Kemudian menjadi sangat tenang dan damai. Pada saat ini tidak ada pemikiran, dan batin luar biasa jernih dan waspada. Lalu bawa kembali batin ke obyek meditasi Anda, yaitu, perasaan cinta kasih yang membuat dan merasakan pengharapan bagi kebahagiaan Anda sendiri. Tak peduli berapa kali batin Anda melantur dan memikirkan hal-hal lainnya. Yang terpenting adalah Anda melihat batin Anda teralih oleh sebuah pemikiran. Metode yang sama juga berlaku bagi setiap sensasi atau perasaan yang menarik perhatian Anda padanya: perhatikan pergerakan dari perhatian batin, atau pengalihan dari cinta kasih, dan lepaskan. Lalu longgarkan keketatan atau ketegangan di kepala/batin Anda dan dengan lembut arahkan kembali perhatian tenang Anda pada obyek meditasi.

Memperkuat kesadaran: setiap kali Anda melepas sebuah

pengalihan atau membuat pengharapan bagi kebahagiaan Anda sendiri, longgarkan keketatan yang disebabkan oleh pergerakan batin, dan arahkan kembali perhatian tenang Anda pada perasaan bahagia. Anda memperkuat kesadaran (daya pengamatan) Anda. Jadi jangan mencela diri Anda karena batin Anda merasa “seharusnya” melakukan yang lebih baik, atau bahwa pemikiran, sensasi, dan perasaan Anda adalah musuh untuk ditaklukkan atau dihancurkan.

Celaan, pemikiran keras hati, perasaan antipati, dan kekesalan semacam ini adalah lawan dari praktik “penerimaan-dengan-senang-hati” (*loving-acceptance*). Cinta kasih (*loving-kindness*) dan penerimaan-dengan-senang-hati adalah kata-kata yang berbeda yang pada dasarnya menyuarakan hal yang sama. Jadi berbaik hatilah pada diri Anda sendiri. Buatlah ini menjadi semacam permainan yang menyenangkan, bukan musuh untuk diperangi.

Pentingnya melonggarkan keketatan atau ketegangan setelah setiap pemikiran, sensasi, atau perasaan tidak pernah dapat dinyatakan dengan memadai. Ketika Anda melepaskan keketatan ini, Anda melepaskan nafsu. Sangat penting untuk memahami hal ini, karena nafsu adalah penyebab segala derita. Dalam keketatan atau ketegangan inilah gagasan keliru kita tentang identifikasi-ego berada.

Nafsu dan Identifikasi-Ego

Nafsu dan gagasan salah tentang suatu “diri” pribadi (“aku”, “diriku”, “milikku”) selalu mewujudkan sebagai keketatan atau ketegangan dalam kepala/batin Anda. Ketika Anda melepaskan keketatan, apa yang sebenarnya Anda lakukan adalah melepas

nafsu dan gagasan keliru tentang suatu “diri” pribadi atau “identifikasi-ego” dengan semua pemikiran, sensasi, dan perasaan, pendapat, konsep, dan lain-lain yang muncul. Inilah cara Anda memurnikan batin Anda dan menjadi lebih bahagia dan gembira, sepanjang waktu!

Sewaktu Anda duduk diam, mungkin akan ada suatu sensasi yang muncul dalam tubuh Anda. Anda bisa merasa gatal, panas, tegang, perasaan ingin batuk, atau ingin bersin, atau sakit. Jangan gerakkan sedikit pun tubuh Anda. Ketika perasaan seperti itu muncul, batin Anda akan mengikuti perasaan itu, misalnya rasa gatal atau batuk. Anda tidak perlu mengarahkan batin, batin ke sana dengan sendirinya. Hal pertama yang batin lakukan adalah memikirkan tentang perasaan itu: “Aku berharap perasaan ini enyah,” “Aku mau perasaan ini berhenti menggangguku,” “Aku benci perasaan ini,” “Kok tidak pergi saja?” “Aku ingin ini berhenti.”

Setiap kali Anda melayani pemikiran seperti ini, sensasi itu bertambah besar dan lebih intensif. Sesungguhnya sensasi itu berubah menjadi suatu hal yang mendesak dalam batin Anda. Lalu Anda tidak mampu menanggungnya lagi, dan Anda harus bergerak. Tetapi instruksinya adalah, jangan gerakkan tubuh Anda sedikit pun untuk alasan apa pun. Amati saja pergerakan perhatian batin. Jadi apa yang dapat kita lakukan? Kita perlu terbuka dan membolehkan perasaan itu berada di sana.

Terbuka: pertama, sadari bahwa perhatian batin Anda telah pergi ke rasa gatal atau batuk, dan lain-lain, dan memikirkan tentang sensasi itu. Kini lepaskan pemikiran itu, sekadar membiarkan saja mereka ada di sana. Berikutnya perhatikan keketatan dalam kepala/batin Anda dan rilekslah. Setiap kali sebuah

sensasi (atau perasaan emosional) muncul, adalah lumrah bagi batin untuk mencengkeramnya; cengkeraman batin ini adalah antipati. Jadi, bukalah kepalan itu dan biarkan rasa gatal (atau perasaan emosional) ada di sana. Ingatlah bahwa tidak masalah jika keketatan itu tidak segera pergi.

“Kebenaran (Dhamma) dari momen saat kini”, adalah bahwa ketika suatu rasa gatal atau sensasi lainnya muncul, rasa itu ada. Apa yang Anda lakukan dengan Dhamma ini menentukan apakah Anda akan lebih menderita secara perlu atau tidak. Menahan rasa gatal dan berusaha untuk mengusirnya akan menghasilkan lebih banyak rasa sakit yang kasar maupun halus.

Lima Gugus

Kita memiliki lima jenis hal yang menyusun proses badan/batin ini, mereka disebut Lima Gugus, yaitu:

1. Rupa
2. Perasaan
3. Pencerapan
4. Pikiran (bentukan kehendak)
5. Kesadaran

Seperti yang Anda lihat, perasaan adalah satu gugus dan pikiran (bentukan kehendak) adalah gugus lainnya. Jika kita berusaha mengendalikan perasaan kita dengan pikiran kita, perlawanan yang Anda miliki terhadap perasaan ini menyebabkannya bertambah besar dan lebih intensif. Faktanya, perasaan ini menjadi sedemikian besarnya sehingga berubah menjadi sebuah keadaan darurat yang nyata (ketidakpuasan sejati—*dukkha*), dan Anda tidak dapat menanggung sensasi (atau perasaan emosional

lainnya) itu lagi. Lantas Anda harus bergerak. Sewaktu Anda duduk bermeditasi, jika Anda menggerakkan tubuh Anda sedikit saja, hal itu mematahkan kesinambungan praktik dan Anda harus memulainya lagi dari awal.

Melepas pikiran tentang sensasi (atau perasaan emosional lainnya) berarti Anda melepas keinginan untuk mengendalikan perasaan itu dengan pikiran Anda. Itu juga berarti Anda melepas nafsu, yang secara langsung menuntun ke pemadaman penderitaan.

Berikutnya, Anda menyadari cengkeraman batin yang erat pada sensasi itu, dan melepas perasaan antipati terhadapnya. Biarkan rasa gatal atau batuk (sensasi atau perasaan emosional) untuk ada di sana apa adanya. Pandanglah seakan-akan itu adalah sebuah gelembung sabun yang mengambang di udara, gelembung itu mengapung bebas. Ke arah angin manapun berhembus, gelembung itu akan melayang ke arah itu. Jika angin berubah dan bertiup ke arah lain, gelembung juga pergi ke arah itu tanpa perlawanan sedikit pun.

Praktik ini adalah belajar cara menerima dengan senang hati apa pun yang muncul pada momen saat ini. Sekarang, kembali sadari keketatan atau ketegangan halus dalam kepala/batin Anda itu, rileks, dan dengan lembut arahkan kembali perhatian kasih lembut Anda pada perasaan yang memancarkan kasih dari hati Anda dan membuat pengharapan bagi kebahagiaan Anda sendiri.

Enam R

Kesejatian dari jenis sensasi (dan perasaan emosional) ini adalah

bahwa mereka tidak pergi begitu saja. Jadi batin Anda akan bergoyang maju dan mundur dari obyek meditasi Anda dan ke perasaan tersebut (yaitu memancarkan perasaan cinta kasih, lalu membuat dan merasakan pengharapan tulus bagi kebahagiaan Anda). Setiap kali hal ini terjadi, Anda gunakan 6 R berikut ini:

Recognize (Kenali) — *Release* (Lepas) — *Relax* (Rileks) —
Re-smile (Senyum lagi) — *Return* (Kembali) — *Repeat* (Ulang)

"Enam R" adalah cara untuk mengingat latihan ini:

Recognize (Kenali): Waspadai atau sadari apa yang muncul dalam momen saat ini.

Release (Lepas): lepaskan setiap pikiran, sensasi, atau perasaan emosional. Ingatlah bahwa tidak apa-apa bagi pikiran, sensasi, atau perasaan emosional itu untuk ada di sana, karena itu adalah Kebenaran Momen Kini. Biarkan pikiran, sensasi, atau perasaan emosional itu ada, tanpa berusaha membuatnya menjadi apa pun yang bukan seperti ia adanya.

Relax (Rileks): rilekskan keketatan, lepaskan eratnya cengkeraman batin pada perasaan itu, lepaskan. Tenangkan badan maupun batin.

Re-smile (Senyum Lagi): ingatlah bahwa ini adalah meditasi senyum dan bahwa tersenyum sebanyak mungkin sangat membantu.

Return (Kembali): kembali pada obyek meditasi Anda dengan secara lembut mengarahkan kembali perhatian tenang Anda pada pemancaran cinta kasih dan membuat pengharapan tulus

bagi kebahagiaan Anda dan merasakan pengharapan itu dalam hati Anda.

Repeat (Ulang): lanjutkan dengan meditasi pemancaran cinta kasih Anda, buat dan rasakan pengharapan dan visualisasikan sahabat spiritual Anda.

Memancarkan Cinta Kasih Kepada Sahabat

Setelah memancarkan pikiran cinta kasih kepada Anda sendiri selama sekitar 10 menit, mulailah memancarkan pikiran cinta kasih kepada “sahabat spiritual” Anda. Seorang “sahabat spiritual” adalah seseorang yang, ketika Anda memikirkan tentang mereka dan kualitas-kualitas baik mereka, itu membuat Anda bahagia. Ini adalah teman yang berjenis kelamin yang sama, masih hidup, dan bukan anggota keluarga Anda. Latihan ini untuk sekarang. Nantinya Anda akan mampu memancarkan cinta kasih kepada semua anggota keluarga Anda, tetapi selama periode latihan ini, pilihlah teman yang lain. Sekali Anda mulai memancarkan cinta kasih kepada sahabat spiritual Anda, jangan mengubahnya ke sosok yang lain. Tetaplah bersama sahabat spiritual Anda yang sama sampai Anda tiba di tahapan ketiga meditasi (*jhāna*). Jadi Anda memancarkan pengharapan tulus bagi kebahagiaan Anda sendiri, lalu secara batin Anda berkata: “Seperti aku mengharapakan perasaan kedamaian dan ketenangan ini (kebahagiaan, kegembiraan, apa pun) bagi diriku sendiri, aku juga mengharapakan perasaan ini untukmu. Semoga kamu sehat, bahagia, dan damai.” Lalu mulailah memancarkan perasaan cinta kasih dan kedamaian ini kepada sahabat Anda. Sangat penting bagi Anda untuk merasakan pengharapan yang tulus dan bahwa Anda menempatkan perasaan itu dalam hati Anda.

Visualisasi

Anda juga membayangkan sahabat Anda dalam mata batin Anda. Sebagai contoh, Anda dapat membayangkan sahabat Anda seperti sebuah potret atau Anda dapat melihat mereka bergerak-gerak seperti dalam film. Bagi beberapa orang membayangkan hal ini dapat menjadi sesuatu yang agak sulit karena mereka tidak menyadari bahwa kita dapat membayangkan dengan kata-kata sebaik gambar dalam batin mereka. Menyebutkan nama sahabat Anda dan menggunakan beberapa kata yang dapat membantu melihat orang itu dalam mata batin Anda, adalah hal yang indah! Visualisasi yang persis tidaklah penting. Namun ketika Anda melihat sahabat Anda, lihatlah mereka tersenyum atau bahagia. Hal ini dapat membantu mengingatkan Anda untuk tersenyum dan bahagia juga!

Visualisasi dapat menjadi agak sulit. Visualisasi dapat berkabut atau acak, atau berjarak di kejauhan atau hanya muncul sesaat dan lenyap. Itu tidak apa-apa. Jangan berusaha terlalu keras karena hal itu akan membuat Anda sakit kepala. Anda mengerahkan sekitar 70% perhatian Anda pada perasaan cinta kasih, 20% (kurang atau lebih, tergantung pada apa yang sedang terjadi) pada membuat pengharapan tulus dan merasakan pengharapan itu dalam hati Anda. Ini membantu tumbuhnya perasaan bagi kebahagiaan sahabat Anda. Hanya sekitar 10% dari waktu Anda yang perlu dihabiskan pada memvisualisasikan sahabat Anda. Seperti yang dapat Anda lihat, “Perasaan Cinta Kasih” sejauh ini adalah bagian paling penting dari meditasi ini, dan visualisasi adalah bagian yang paling kurang penting. Tetapi tetaplah tempatkan sedikit daya upaya ke dalam visualisasi. Pada akhirnya hal itu akan menjadi lebih baik dan mudah.

Tersenyum

Ini adalah meditasi senyum. Sementara Anda duduk dan memancarkan cinta kasih kepada sahabat spiritual Anda (atau kepada diri Anda sendiri), tersenyumlah bersama batin Anda. Bahkan meskipun mata Anda terpejam selama meditasi, tersenyumlah bersama mata Anda. Ini membantu melepas ketegangan di wajah Anda. Sunggingkan sedikit senyum di bibir Anda dan tempatkan seulas senyum di hati Anda. Tersenyum itu indah dan paling membantu untuk dipraktikkan sepanjang waktu, tetapi terutamanya ketika Anda duduk bermeditasi. Semakin kita belajar untuk tersenyum, semakin bahagia batin jadinya.

Mungkin agak aneh, tapi para ilmuwan telah menemukan bahwa sudut mulut kita sangat penting: posisi bibir berkaitan dengan keadaan batin yang berbeda. Saat sudut-sudut bibir Anda turun, pikiran Anda cenderung menjadi berat dan tidak sehat. Tatkala sudut-sudut bibir Anda naik, batin menjadi jauh lebih ceria dan jernih, jadi kebahagiaan bisa lebih sering muncul.

Hal ini penting diingat karena seulas senyum dapat membantu Anda mengubah cara pandang Anda terhadap semua jenis perasaan dan pikiran. Jadi cobalah untuk ingat tersenyum kepada segala sesuatu yang muncul dan segala sesuatu yang Anda arahkan perhatian batin kepadanya. Dengan kata lain, tersenyumlah sebanyak Anda mampu kepada segala sesuatu.

Ketumpulan Batin

Semakin tulus dan antusias Anda dalam memancarkan cinta kasih kepada diri Anda dan sahabat spiritual Anda, Anda

semakin tidak merasakan kantuk atau batin yang menumpul. Ketika kengantukan atau ketumpulan terjadi, tubuh Anda bisa mulai merosot. Inilah satu-satunya waktu Anda dapat menggerakkan tubuh Anda dan menegakkannya kembali. Tapi jangan sering-sering melakukannya juga.

Jika Anda melihat batin Anda mulai menumpul, maka perhatikan ketertarikan pada sahabat spiritual Anda lebih banyak; lihatlah dia melakukan hal yang benar-benar Anda hargai. Sebagai contoh, Anda bisa memvisualisasikan waktu di mana dia sangat membantu dan murah hati, atau masa-masa ketika dia membuat Anda bahagia dan Anda tertawa bersamanya. Hal ini dapat membantu meningkatkan ketertarikan dan energi Anda, dan ketumpulan pun akan reda.

Saat Anda memulai meditasi ini, mulailah dengan duduk selama 45 menit. Sepuluh menit pertama Anda memancarkan cinta kasih kepada diri Anda sendiri. Selebihnya Anda memancarkan cinta kasih kepada sahabat spiritual Anda (ingatlah sahabat yang sama sepanjang waktu). Saat meditasi Anda menjadi lebih baik dan Anda merasa lebih nyaman, Anda dapat duduk untuk sebuah periode waktu yang lebih lama (apa pun yang cocok bagi Anda dengan batasan waktu Anda). Tapi jangan duduk kurang dari 45 menit sehari pada awal latihan meditasi! Jika Anda punya waktu, duduklah lebih lama lagi.

Meditasi Aktif

Ini bukan sekadar sebuah meditasi pasif untuk dipraktikkan hanya ketika Anda duduk di kursi atau bantal. Ini adalah meditasi yang dipraktikkan sepanjang waktu, terutama ketika Anda melakukan aktivitas Anda sehari-hari. Begitu sering pikiran kita berjalan-

jalan dalam “pikiran-pikiran acak yang tak masuk akal”. Mengapa tidak berusaha mempraktikkan Meditasi Cinta Kasih kapan pun kita ingat? Ketika Anda berjalan dari rumah ke mobil Anda, atau dari mobil Anda ke pekerjaan Anda, apa yang dilakukan oleh batin Anda? Paling-paling makin banyak lagi pikiran tak masuk akal. Inilah waktunya menyadari apa yang batin Anda lakukan dalam momen saat ini, dan membiarkan pikiran-pikiran yang menyesatkan itu berlalu. Longgarkan keketatan dalam kepala/batin Anda, dan harapkan seseorang bahagia! Tidaklah penting kepada siapa Anda kirimkan perasaan cinta kasih dari batin dalam aktivitas keseharian Anda. Bisa jadi pada seseorang yang berjalan di depan Anda, sahabat spiritual Anda, diri Anda sendiri, atau semua makhluk hidup. Kata kuncinya adalah “mengirimkan cinta kasih”, tersenyum dan merasakan pengharapan yang tulus itu. Cobalah untuk melakukan hal ini sebanyak mungkin sepanjang hari. Semakin kita fokus mengirimkan dan memancarkan pikiran cinta kasih kepada semuanya, maka kita semakin memengaruhi dunia di sekitar kita dengan sebuah cara yang positif. Sebagai hasilnya batin Anda menjadi terangkat dan bahagia pada saat yang sama. Bukankah itu hal yang baik?

Manfaat Cinta Kasih

Ada banyak manfaat mempraktikkan cinta kasih. Anda tidur dengan mudah dan nyenyak. Ketika bangun, Anda bangun dengan mudah dan cepat. Orang-orang menyukai Anda. Wajah Anda bercahaya dan indah. Ketika Anda mempraktikkan cinta kasih, batin Anda lebih cepat menjadi jernih daripada dengan jenis meditasi lainnya. Sesungguhnya, Buddha lebih banyak menyebutkan jenis meditasi ini daripada meditasi “Penyadaran Napas”. Jadi Anda bisa lihat, betapa pentingnya Meditasi Cinta Kasih ini menurut Buddha.

Cinta Kasih dan *Nibbāna*

Praktik Meditasi Cinta Kasih dapat menuntun Anda langsung ke pengalaman *Nibbāna* jika Anda mengikuti semua *Brahma Vihāra*, yaitu praktik cinta kasih, belas kasihan, kegembiraan apresiatif, dan ketenangseimbangan. Hal ini beberapa kali disebutkan dalam *sutta-sutta* (maksudnya ceramah-ceramah asli Buddha). Beberapa kali guru-guru lain akan berkata bahwa latihan ini sendiri tidak secara langsung menuntun meditator ke pengalaman *Nibbāna*. Ini memang benar. Namun, saat Meditasi Cinta Kasih dipraktikkan sebagai bagian dari *Brahma Vihāra*, maka latihan itu akan membawa meditator ke *jhāna* keempat atau tataran meditasi pemahaman. Ke sinilah tempat Buddha berusaha membawa semua siswa yang mempraktikkan meditasi. Tingkat keempat meditasi adalah tempat meditator mengalami keadaan mendalam dari ketenangseimbangan dan kedamaian.

Menurut *sutta-sutta*, ada tiga jalan yang dapat diambil saat meditator telah meraih tingkatan ini. Mereka secara langsung menuju ke pengalaman *Nibbāna*. Kita tidak akan merinci lebih jauh saat ini, karena hal ini dapat menyebabkan suatu kebingungan. Tapi jika Anda tertarik, untuk mendapatkan lebih banyak informasi, silakan membaca *sutta-sutta* seperti *Sutta 6* —“*Mahārāhulovāda Sutta*” di dalam *Middle Length Discourses of the Buddha* (terbitan Wisdom Publications). Atau Anda dapat membaca *Sutta 27*—“*The Cūḷahatthipadopama Sutta*”, di buku yang sama. Dengan tulus saya berharap meditasi-meditasi ini dapat berguna.

Saya berharap instruksi-instruksi ini membantu Anda, dan dengan berlatih dalam cara ini, Anda akan mendapatkan manfaat yang besar dan menjalani sebuah kehidupan yang sungguh bahagia dan sehat.

Pelimpahan Jasa

Kini, sesuai kebiasaan tiap kali setelah berbagi Dhamma, marilah kita melimpahkan jasa-jasa dari mendengarkan atau membaca dan melakukan usaha baik memurnikan batin, jadi kita semua bisa benar-benar bahagia!

Semoga yang menderita, bebas dari derita!

Semoga yang terpuruk rasa takut, bebas dari rasa takut!

Semoga yang berduka, menghapus semua dukanya!

Semoga semua makhluk menemukan kelegaan!

Semoga semua makhluk mendapatkan jasa yang telah kami peroleh

untuk memperoleh semua jenis kebahagiaan.

Semoga semua makhluk di angkasa dan bumi,

para dewa dan naga yang perkasa,

berbagi jasa-jasa kami ini.

Semoga mereka terus melindungi ajaran Buddha.

Sādhu... Sādhu... Sādhu....



2

Meditasi Pemaafan

Kadang Bhante Vimalaramsi diminta untuk mengajarkan Meditasi Pemaafan. Terutama ketika seseorang yang dekat dengan kita meninggal, kemudian rasa duka dan bersalah, kadang muncul setelahnya. Kita mencoba jenis meditasi ini untuk mengurangi penderitaan.

Meditasi Pemaafan adalah suatu cara membuka diri kita terhadap kemungkinan-kemungkinan penyembuhan dan cinta sejati bagi diri kita dan orang lain. Meditasi Pemaafan itu lembut, cara lembut belajar bagaimana kita menerima dengan kebahagiaan apa pun yang muncul dan pergi, tanpa berusaha mengendalikannya dengan pikiran.

Terkadang dalam kehidupan kita ada suatu perasaan bahwa kita membiarkan seseorang terpuruk karena kita merasa tidak cukup membantu mereka. Tentu saja ini hanyalah ocehan batin semata bahwa aku semestinya berbuat lebih baik, aku seharusnya telah melakukan dengan lebih baik, aku gagal dan aku tidak berharga, dan karena itu aku harus lebih menderita.

Meditasi Pemaafan tidak pernah digunakan sebagai sebuah pentungan untuk mengusir jauh-jauh kedukaan atau kemarahan, rasa frustrasi atau perasaan lainnya. Sekali lagi, Meditasi Pemaafan itu lembut, cara lembut belajar bagaimana menerima dengan kebahagiaan, apa pun yang muncul dan pergi, tanpa berusaha mengendalikannya dengan pikiran.

Tentu saja, jenis-jenis penyalahan dari pikiran dan perasaan yang tidak sehat ini tidak ada urusan dengan kenyataan ataupun seseorang perlu menyalahkan dirinya karena teman atau anggota keluarganya memutuskan untuk bunuh diri, untuk meninggal, atau tenggelam dalam depresi, atau perasaan-perasaan lain yang

menyebabkan kesulitan. Hal ini selalu menjadi sebuah situasi yang sulit untuk diatasi dan ada beberapa hal di dalam situasi ini yang dapat dilakukan untuk diri mereka dan dalam kasus kematian atau bunuh diri, yang juga dapat membantu orang yang telah meninggal tersebut.

Mari mulai melakukan Meditasi Pemaafan!

Meditasi ini dilakukan dengan duduk dan memulai proses pemaafan dengan memaafkan diri Anda karena:

- 1) tidak mengerti,
- 2) membuat kesalahan,
- 3) menyebabkan penderitaan bagi diri saya sendiri dan yang lainnya,
- 4) tidak bertindak dengan cara yang semestinya.

Cara kita melakukannya adalah pertama-tama dengan memaafkan diri kita sendiri. Hal ini dilakukan dengan mengambil setiap dari 4 pernyataan tersebut, seperti “Aku memaafkan diriku karena tidak mengerti” dan mengucapkannya berulang-ulang, lalu Anda menempatkan perasaan pemaafan itu dalam hati Anda dan memancarkan rasa penerimaan lembut itu kepada diri Anda sendiri.

Penyebabnya adalah, batin itu penuh tipu daya dan terkadang ia akan memberikan perlawanan yang besar terhadap memaafkan diri Anda sendiri dan segala macam pikiran akan datang untuk menyesatkan Anda dan menyalahkan diri Anda sendiri. Tapi tatkala Anda melihat batin pergi dan memikirkan hal-hal yang tidak sehat, maka dengan lembut 6R-kan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan itu, lalu dengan lembut arahkan kembali perhatian Anda ke memaafkan diri Anda lagi. Duduklah dengan

perasaan menerima dengan sukacita itu selama mungkin, kemudian buatlah pernyataan itu lagi untuk membantu rasa penerimaan-dengan-senang-hati itu bertahan lebih lama.

Secara alami, batin akan menyela, "Tapi... tapi... tapi...," dan berusaha membingungkan Anda dan menyalahkan diri dan membuat Anda merasa bersalah atau sedih atau marah atau apa pun maunya. Di sinilah kesabaran itu perlu diolah, dengan lembut membolehkan pengalihan (rintangan-rintangan) itu ada dan lalu dengan lembut Anda membawa kembali perhatian Anda ke memaafkan diri sendiri. Lakukan hal ini secara lembut dengan cara 6R.

Tentu saja batin Anda secara alamiah akan pergi ke orang yang telah meninggal atau melakukan bunuh diri itu. Saat hal itu terjadi dengan lembut, halus, mulailah memaafkan mereka karena:

- 1) tidak mengerti, atau
- 2) membuat kesalahan, atau
- 3) menyebabkan penderitaan dan kesengsaraan bagi diri mereka sendiri dan Anda, atau
- 4) tidak bertindak dengan cara yang semestinya.

Lihatlah mereka dalam mata batin Anda, tataplah ke dalam mata mereka, dan maafkan mereka. Teruslah mengulang-ulang salah satu dari pernyataan tersebut (yang mana pun yang tampaknya paling pas pada saat itu) atau Anda dapat membuat pernyataan pemaafan Anda sendiri jika itu terasa tepat. Yang terbaik adalah tidak terlibat dengan suatu cerita dengan orang yang ada dalam benak Anda itu. Yang terbaik adalah memaafkan mereka dengan menggunakan pernyataan yang sama berulang-ulang: "Aku memaafkan kamu karena _____"

Kemudian, tempatkan permaafan itu ke dalam hati Anda bersama dengan orang yang telah meninggal itu dan tetaplah bersama perasaan atau pemaafan itu selama mungkin (yang pada awalnya tidaklah lama, pastinya) dan ketika batin tersesatkan dengan lembut, halus, 6R-kan penyesanan itu dan mulailah kembali.

Setelah sebuah periode waktu (selama periode duduk itu), ubahlah hal-hal di sekitar dan dengarkan orang itu memaafkan Anda karena _____. Teruslah menatap ke dalam mata mereka dan dengarkan mereka berkata: “Aku memaafkan kamu karena _____. Aku sungguh memaafkan kamu.”

Menggenapi Siklus

Meditasi Pemaafan ini dimulai dengan memaafkan diri sendiri lalu memaafkan orang lain; lalu Anda mendengarkan mereka juga memaafkan Anda. Ini adalah siklus yang sempurna. Pada akhirnya hal ini akan membuat hal-hal berubah dalam batin Anda sehingga tidak akan ada suatu rasa bersalah atau frustrasi atau kesedihan atau kemarahan atau membuat pembenaran karena melakukan kesalahan dan lalu merasa buruk pada diri Anda sendiri. Membuat pembenaran terhadap apa pun berarti kita tidak bertanggung jawab terhadap tindakan-tindakan kita dan ini adalah sebuah kelekatan halus untuk dimaafkan dan juga dilepaskan.

Akan berkembang sebuah rasa penerimaan-dengan-senang-hati dan rasa kasih sejati terhadap orang yang telah menyebabkan begitu banyak penderitaan itu. Rasa sakit itu akan lenyap sampai hanya ada sebuah kenangan dari orang tersebut tanpa pengalaman duka apa pun.

Meluaskan Pemaafan Dalam Kehidupan Anda

Ini adalah meditasi duduk tapi masih ada lagi meditasi lainnya, yaitu memaafkan segala sesuatu dan semua orang, sepanjang waktu. Gunakan pemaafan ini sebagai satu-satunya obyek meditasi Anda. Maafkan diri Anda karena menabrak atau kalau sedang memasak karena tak sengaja mengiris jari atau menyebabkan tangan Anda terbakar atau membuat kesalahan. Terapkan pemaafan ke segala sesuatu sepanjang waktu. Maafkan pikiran karena menyesatkan Anda, maafkan orang lain karena membingungkan Anda. Pendeknya, maafkan segala sesuatu sepanjang waktu. Saat berjalan dari satu tempat ke tempat lain, maafkan diri Anda sendiri dan/atau orang lain. Pengalihan pikiran sekecil apa pun, maafkanlah. Maafkan diri Anda karena tidak ingat, maafkan diri Anda karena melakukan kesalahan. Maafkan setiap pikiran, setiap kenangan, setiap rasa sakit yang muncul, 6R-kan dan maafkan SEPANJANG WAKTU!!! Jika Anda lupa memaafkan sesuatu, maafkanlah diri Anda karena lupa, lalu mulailah lagi.

Apakah Anda paham maksud saya? Perlu waktu beberapa lama sebelum batin mulai melepaskan kelekatan-kelekatan ini, tetapi kesabaran akan menuntun ke *Nibbāna!* (pada akhirnya). Saya telah membantu orang-orang dalam situasi ini dan bagi beberapa dari mereka. Hal ini memerlukan waktu selama satu tahun tidak melakukan apa-apa kecuali Meditasi Pemaafan sebelum akhirnya mereka melepaskan penderitaan dan rasa sakit itu. Mereka berhasil. Tapi mereka dapat merenung dan mengenang tanpa munculnya penderitaan atau kesengsaraan apa pun. Dan di sanalah terletak penyembuhan sejati.

Jadi jika Anda ingin melakukan jenis meditasi ini untuk

diri Anda sendiri, yang terbaik adalah terus berhubungan dengan saya setidaknya sedikit lebih lama sehingga saya dapat membantu Anda untuk tetap berada di jalan dan dengan teguh terus melaju.

Kedukaan adalah sesuatu yang aneh karena perasaan itu akan muncul selama periode waktu bahkan 6 bulan setelah kejadiannya berlangsung dan kesedihan yang sangat dalam, rasa frustrasi, kemarahan dan lain-lain dapat muncul tanpa alasan jelas. Jadi perlulah untuk terus menjalani latihan ini selama beberapa waktu sehingga kelekatan-kelekatan itu pada akhirnya akan berlalu.



3

Ānāpānasati Sutta

Panduan Praktis Penyadaran Napas
dan Meditasi Kebijaksanaan Hening

Pendahuluan

Hari paling membahagiakan dalam hidup saya adalah hari ketika saya mengetahui dengan pasti bahwa Buddha-Dhamma itu NYATA! Dhamma telah mengubah hidup saya dalam beberapa cara. Dhamma dapat mengubah hidup Anda juga. Setiap hari adalah hari bersyukur kepada Buddha, Dhamma, dan Sanggha, dan atas kehormatan dan keistimewaan karena terlahir dalam periode ajaran Buddha ini masih ada. Sungguh ini adalah kesempatan yang menakjubkan dan petualangan yang hebat!

Edisi pertama dari buku kecil ini dicetak pada tahun 1995. Kini buku ini terus tersebar ke seluruh dunia. Seratus ribu cetakan telah diterbitkan dalam 6 bahasa. Buku ini bahkan telah digunakan di universitas-universitas di luar negeri. Yang lebih mengagumkan lagi bahwa buku ini telah tersebar dengan sendirinya!

Penulis, Bhante Mahāthera Sayadawgyi U Vimalaramsi (Bhante Vimalaramsi), adalah seorang meditator berpengalaman 30 tahun lebih yang telah melewati masa 20 tahun mengikuti penjelasan-penjelasan kitab komentar tentang bagaimana bermeditasi sebelum mencari di *sutta-sutta*. Setelah menyaksikan dengan sendiri hasil yang beliau temukan dalam meditasi dengan mengikuti *sutta-sutta* itu, yang hasilnya tidak sesuai dengan gambaran dari kitab-kitab komentar, beliau mengesampingkan kitab-kitab komentar seperti yang telah dinasihatkan oleh beberapa bhikkhu senior. Kemudian beliau mengikuti sedekat mungkin instruksi-instruksi dari sabda Buddha (sesuai dengan *sutta-sutta*).

Selama lebih dari 10 tahun, beliau mendedikasikan dirinya untuk menyelidiki lebih lanjut. Beliau mengajarkan siapa pun agar berani mengajukan pertanyaan berikut ini secara langsung:

- Apakah Buddha benar-benar telah menemukan suatu jalan keluar dari penderitaan dalam kehidupan ini yang berbeda dari tradisi meditasi pada masa-Nya? Jika ya, bagaimana Buddha melakukannya?
- Apakah Buddha telah menurunkan instruksi-instruksi yang tepat dan jelas bagi kita?
- Dapatkah instruksi-instruksi itu dijalani kembali dewasa ini?
- Dapatkah latihan itu dibawa ke dalam keseharian hidup kita? Jika ya, apa pengaruh yang dapat dibuatnya?

Ingat: meditasi adalah kehidupan! Kehidupan adalah meditasi! Setelah pencerahan dan penyadaran sempurna-Nya, Buddha Gotama mengajarkan Dhamma selama 45 tahun yang menakjubkan! Buku ini adalah mengenai instruksi-instruksi yang telah Buddha ajarkan, yang terselamatkan di dalam *sutta-sutta*, ceramah-ceramah dalam Kitab Suci Pāḷi yang diajarkan oleh Buddha kepada para pengikut-Nya. Buku ini mempelajari *Ānāpānasati Sutta* dari *Majjhima Nikāya*, Himpunan Khotbah Menengah.

Sutta ini mengajarkan kita tentang Penyadaran Napas melalui Meditasi Kebijaksanaan Hening. Instruksi-instruksi diulang beberapa kali di seluruh Kitab Suci Pāḷi menggunakan kata-kata yang identik sama. Arti penting mereka dipastikan oleh pengulangan tersebut. Kadang kala ungkapan dalam sebuah *sutta* mengindikasikan instruksi-instruksi itu lagi.

Dikatakan bahwa ada lebih dari 40 obyek meditasi yang Buddha ajarkan. Bagaimanapun, semua bentuk-bentuk ini berhubungan

dengan satu inti ajaran khususnya, meraih suatu pemahaman jernih dari proses yang adil dari Musabab yang Saling Bergantung dan Empat Kebenaran Mulia. Buku ini adalah tentang menggunakan napas sebagai obyek meditasi. Hasil dari latihan ini adalah melihat sendiri sifat sejati kehidupan. Para siswa yang mengerahkan daya upaya yang tulus untuk mengikuti instruksi-instruksi ini dengan tepat, telah membuat langkah panjang yang luar biasa dalam kemajuan meditasi mereka.

Bhante Vimalaramsi membawa ajaran ini ke kehidupan nyata dengan menggunakan kata-kata yang lugas bersahaja. Belajar bersama Bhante Vimalaramsi adalah suatu penemuan kembali yang menyegarkan dari kebahagiaan mendalam dan suatu pengenalan pada apa, yang menurut Buddha, seorang guru pembimbing seharusnya. Buddha mengisyaratkan bahwa seorang guru pembimbing seharusnya menyemangati para siswanya untuk mendengarkan dengan saksama, menyelidiki dengan tuntas, mengamati dengan teliti, sering bertanya, dan belajar melalui pengalaman pribadi.

Apa yang telah Buddha lakukan bukanlah mistik, agama yang kaku atau filosofis. Ini adalah ajaran yang sejati! Kini saya telah menyelidikinya selama lebih dari 6 tahun. Ini adalah sebuah eksperimen ilmiah yang metodis, yang menyingkap bagaimana perhatian batin bergerak dan menuntun pada penemuan kesejatan dari pengalaman yang kita sebut kehidupan ini. Ajaran ini membangkitkan rasa ingin tahu kita dan mengubah perspektif. Menjadi terang dan jelas mengapa latihan khusus ini mengubah dunia pada masa kehidupan Buddha.

Meditasi Buddhis adalah penemuan terobosan berdasar belas kasih yang menemukan jalan masuk yang dapat membuka jalan

adiduniawi menuju kedamaian. Untuk membuat kedamaian menjadi nyata, umat manusia hanya perlu menjalani praktik ini. Jalan masuk ke sana tersedia persis seperti ketika pada masa Buddha! Kita harus memasukinya.

Bhante telah bertindak berani dalam pendekatannya ke praktik dan terus masuk ke dalam jantung ajaran Buddha ketika beliau melatih para siswanya. Beliau tahu ini adalah perjalanan yang harus Anda jalani sendiri untuk meraih pemahaman Dhamma penuh. Beliau membantu Anda dalam menyiapkan roda yang berputar untuk membantu Anda meraih apa yang Anda inginkan. Saat Anda memulai perjalanan Anda dan menantang Anda untuk mengerahkan daya upaya demi menemukan jawaban-jawaban bagi diri Anda sendiri.

Jika Anda belajar dengan beliau sebagai guru pembimbing, Anda akan menemukan kesejatan dari bagaimana hal-hal bekerja—bagaimana seseorang menderita, apakah penderitaan itu sebenarnya, dan bagaimana kita dapat menemukan kelegaan besar dalam kehidupan ini. Beliau menawarkan Anda langkah lanjutan setiap kali Anda berwawancara dengannya. Kemajuan Anda akan secara langsung proposional dengan seberapa baik Anda mengikuti instruksi-instruksi beliau, keakuratan penyelidikan Anda melalui meditasi, dan kesediaan Anda mengajukan pertanyaan.

Setelah 2.500 tahun, Buddha-Dhamma telah menjadi agak terlemahkan. Memang ini adalah kemungkinan yang wajar terjadi dari ajaran yang sudah tua. Penting bahwa kita mempertimbangkan sedikit pelurusan kembali untuk menjelaskan kepada orang-orang dewasa ini bahwa "meditasi itu kehidupan dan kehidupan adalah meditasi". Jika kita mengikuti

pengharapan terakhir Buddha dan melihat ke *sutta-sutta*, alih-alih membentuk ajaran kita sendiri, maka sesungguhnya akan kita temukan bahwa ada 37 kebutuhan yang sama, yang bila dipahami dengan jelas dan dialami sepenuhnya, dapat membebaskan kita. Kebutuhan-kebutuhan ini seperti benang yang dipasang pada mesin tenun, siap ditenun menjadi kain yang serasi.

Jika ajaran ini diibaratkan seperti kumparan benang yang terpisah-pisah dalam satu keranjang, bisa jadi siswa tidak akan pernah merealisasikan bahwa, ketika kumparan benang itu dipasang di sebuah mesin tenun dan ditenun bersama-sama, bisa tercipta sebuah permadani cemerlang dengan pola-pola yang sempurna dan cantik simetris! Ketika “kumparan-kumparan benang” ini dipelajari terpisah dari mesin tenun, kita mendapatkan kesulitan besar dalam merealisasikan setiap produk jadi, atau memahami bagaimana hal ini dapat membantu kita dewasa ini. Tetapi dengan mesin tenun, dalam keseimbangan bersama-sama, mereka memberikan kita jawaban yang kita cari: kesejatan dari bagaimana sesungguhnya hal-hal itu.

Latihan ini seperti sebuah resep yang bagus. Jangan meninggalkan bahan apa pun! Jangan mengganti instruksi-instruksinya! Lakukan saja. Temukanlah sendiri kelegaan/ketenangan yang dijanjikan oleh Buddha. Datang dan lihatlah! Biarkan buku ini menjadi pemandu ke pemahaman Dhamma Anda yang lebih dalam. Gunakan dengan baik dan sering. Teruskan buku ini kepada yang lain.

Sister Khema

Ketua, United International Buddha Dhamma Society, Inc.
Jeta's Grove and Dhamma Sukha Meditation Center

Sebuah Undangan Terbuka

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsbuddhassa

Banyak orang kini berada di sebuah pencarian spiritual demi sebuah jalan yang menuntun batin mereka ke kedamaian dan keterbukaan. Mereka menemukan bahwa norma-norma dunia yang menekankan pada kebahagiaan materi, tidak benar-benar memberikan kedamaian dan keamanan sejati. Malahan norma-norma itu menyebabkan lebih banyak rasa sakit dan ketidakpuasan. Bagi orang-orang ini, Jalan Mulia Berfaktor Delapan yang diajarkan Buddha, menunjukkan sebuah kehidupan yang bersahaja dan puas batin. Sebuah kehidupan yang terbuka dan bebas. Beliau mengajarkan metode-metode untuk membebaskan batin kita dari ketamakan, kebencian dan kebodohan, dan memulainya dengan menunjukkan kepada para siswa-Nya bagaimana memiliki sebuah batin yang terbuka yang melampaui keterbatasannya saat ini sehingga kita dapat memeriksanya dengan pemahaman. Dalam *Kālāma Sutta*, Buddha dengan jelas menyatakan bahwa seseorang harus selalu menguji dan menyelidiki dan tidak mengikuti keyakinan apa pun dengan membuta. Semua nasihat ini demi tujuan untuk membuka dan meluaskan pengalaman seseorang sehingga mereka tidak akan melekat pada suatu doktrin tertentu tanpa penyelidikan yang menyeluruh.

* * *

Penyelidikan jujur ke dalam suatu doktrin membuka batin seseorang dan meluaskan kesadaran mereka. Kemudian mereka dapat melihat apa yang menuntun pada suatu batin yang tertutup/picik dan apa yang menuntun pada batin yang terbuka dan jernih. Salah satu dari banyak pelajaran yang telah Buddha

ajarkan adalah untuk pertama-tama, meluaskan kesadaran kita dengan praktik kedermawanan (*dāna*). Jika seseorang kikir, dia memiliki kecenderungan memiliki batin yang picik dan terbatas. Batin mereka menggenggam benda-benda materi dan dengan mudah melekat padanya. Kelekatan dalam bentuk apa pun membuat batin tidak nyaman dan tegang. Ketegangan ini adalah penyebab dari penderitaan tak terkira dan rasa sakit (*dukkha*). Demikianlah, dengan menjalani praktik kedermawanan, hal ini mengajarkan kita untuk memiliki batin yang bahagia, terbuka, dan bersih, yang tak pernah tertutup atau picik. Bentuk lain dari kedermawanan adalah memberikan waktu dan tenaga untuk menolong mereka yang memiliki masalah, yaitu menjadi seorang sahabat sejati yang membantu dan mendengarkan. Hal ini termasuk menolong orang lain untuk menjadi bahagia! Ketika seseorang berkata atau bertindak yang menyebabkan orang lain tersenyum, hal itu membuka batinnya dan kebahagiaan pun terbit, bukan hanya pada orang lain itu, tetapi juga pada dirinya sendiri. Jenis latihan ini membantu seseorang meluaskan batin mereka dan melepas ketegangan.

Buddha juga menekankan pentingnya menjaga disiplin moral kita (*sīla*). Ada 5 sila yang membebaskan batin dari penyesalan, kecemasan, dan rasa bersalah, ketika sila-sila itu terus dijaga dan dijalani. Sila-sila ini adalah:

- 1) memantang membunuh makhluk hidup,
- 2) memantang mengambil apa yang tidak diberikan,
- 3) memantang perilaku seksual yang salah,
- 4) memantang berkata bohong, dan
- 5) memantang mengonsumsi narkoba dan alkohol.

Batin seseorang akan menjadi bebas dari ketegangan saat mereka terus menjaga aturan perilaku yang sederhana ini.

Kemudian, Buddha mengajarkan metode-metode meditasi (*bhāvanā*) atau pengembangan batin untuk membebaskan batin dari ketegangan. Esensi meditasi adalah untuk membuka dan menenangkan batin kita dan menerima apa pun yang muncul tanpa suatu ketegangan apa pun. Dan demikianlah, buku instruksi-instruksi ini ditulis untuk mereka yang berada dalam perjalanan mulia ini. Bagi seorang pemula, instruksi-instruksi ini bisa jadi tampak membingungkan dan sulit dipahami, tetapi seseorang akan secara bertahap menemukan banyak manfaat ketika instruksi-instruksi ini dijalani sedekat mungkin. Faktanya, meditasi, seperti yang diajarkan Buddha, tidak pernah terpecah menjadi jenis-jenis yang berbeda, seperti yang umumnya dipraktikkan dewasa ini. Konsentrasi mendalam pada setiap bentuknya tidak pernah menyebabkan ketegangan pada batin dan menekan rintangan, yaitu konsentrasi tetap atau penyerapan (*appanā samādhi*), konsentrasi akses atau mendekati (*upacāra samādhi*), atau konsentrasi momen-ke-momen (*khanika samādhi*). Meditasi “konsentrasi” adalah suatu bentuk penyembunyian, sejenis pemotongan pada pengalaman seseorang yang menyebabkan munculnya suatu perlawanan dalam batin seseorang. Sebagai akibatnya, muncul konflik dengan realita. Di sisi lain, Meditasi Kebijaksanaan Hening membuka batin seseorang dan terus meluaskannya, yang tidak pernah mengecualikan atau menahan apa pun. Sebuah batin yang “terkonsentrasi” tidaklah bermeditasi dalam cara Buddhis. Tak peduli apakah seseorang sedang bicara tentang konsentrasi penyerapan penuh atau tetap, atau konsentrasi akses. Itu masih sama saja.

Aturan penting dari meditasi adalah, apa pun yang mengalihkan batin kita menjauh dari napas dan dari menenangkan batin, kita hanya membuka, meluaskan, melepas tanpa memikirkan

tentang pengalihan itu, melonggarkan batin dan keketatan dalam kepala, merasakan batin yang terbuka dan rileks menyingkirkan ketegangan, dan dengan lembut mengarahkan kembali perhatian kita ke obyek meditasi, yakni napas dan relaksasi. Tindakan menenangkan batin dan melonggarkan keketatan dalam kepala sebelum kembali ke napas membuat perbedaan besar antara Meditasi Konsentrasi dan Meditasi Kebijaksanaan Hening. Seorang meditator yang mempraktikkan Meditasi Konsentrasi terlalu fokus pada obyek meditasi dan demikianlah, mereka cenderung menutup atau mengetatkan batin sampai tidak ada lagi pengalihan perhatian. Praktik ini menuntun pada penyerapan batin yang mendalam di mana rintangan-rintangan ditekan. Di sisi lain, Meditasi Kebijaksanaan Hening berkecenderungan membuka batin seseorang dan membiarkan batin menjadi tenang secara alamiah. Seseorang tidak menekan atau memaksa batin mereka untuk tetap fokus pada obyek meditasi. Melainkan, batin senantiasa sadar pada apa yang dilakukannya pada momen saat kini. Kapan pun muncul pengalihan perhatian, kita melepaskannya, membuka, meluaskan, dan melonggarkan keketatan dalam kepala sebelum kembali ke napas dan menenangkan batin. Demikianlah, seperti yang digambarkan dalam *sutta*, Meditasi Kebijaksanaan Hening menuntun pada kebijaksanaan, kesadaran penuh, dan perhatian yang tajam, dan pada akhirnya menuju ke tujuan tertinggi, pencapaian *Nibbāna*.

Napas masuk, napas keluar, melonggarkan keketatan di kepala, serta membuka dan meluaskan batin kita, adalah rumah kita. Ini berarti bahwa kapan pun batin pergi dari rumah, pertamanya kita lepas, merilekskan ketegangan lagi, merasakan batin meluas dan menjadi tenang, lalu mengarahkan kembali perhatian pada napas dan penenangan batin. Kita “selalu

kembali ke rumah” terlepas dari apakah itu rasa sakit emosional yang mengembara, suatu sensasi fisik atau pengalih perhatian lainnya. Mereka semua diperlakukan dengan cara yang sama! Sejauh ini adalah instruksi-instruksi meditasi yang paling mudah yang pernah Buddha berikan. Sekadar melepas, melonggarkan keketatan di kepala, merasakan batin meluas dan menjadi tenang, arahkan kembali perhatian pada napas, pada napas masuk, longgarkan keketatan di kepala, dan tenangkan batin. Mudah! Jangan mencoba mengendalikan napas. Bernapaslah secara normal dan alamiah. Begitulah ringkasnya. Selebihnya dalam buku ini menggambarkan instruksi-instruksi itu, tetapi dengan penjelasan yang lebih rinci. Saat seseorang memeriksa dan menjelajahi makna-makna dalam buku ini, ia akan mulai memahami dan secara bertahap menerapkan teknik-teknik ini dalam meditasi duduk mereka dan juga sepanjang kegiatan keseharian mereka. Pada saat yang sama, kita kagum pada keindahan dan kesederhanaan Penyadaran Napas (*Ānāpānasati*) dari Buddha.

Semoga semua yang membaca buku ini mendapat manfaat dan semoga mereka meraih tujuan tertinggi.

Jambu, Bodhi, dan Jalan ke *Nibbāna*

Pada tahun-tahun belakangan ini, ada banyak penjelasan tentang ajaran Buddha dalam bahasa Inggris dan bahasa-bahasa lainnya. Bagaimanapun, sebagian besar kekurangan keasliannya dan tidak secara akurat mewakili kata-kata Buddha. Banyak yang ditulis secara bebas yang bahkan sulit untuk mengenali tulisan-tulisan ini sebagai Buddha-Dhamma. Demikianlah, tujuannya adalah untuk menarik perhatian demi menjangkau jauh ke makna penting dari Dhamma Buddha, yang termasuk

instruksi-instruksi meditasi¹ dan bimbingan awal ke sebuah pemahaman dari ajaran-Nya dan aplikasi-aplikasi praktisnya. Buku ini berusaha memberikan suatu dekripsi akurat meditasi berdasarkan pada *Ānāpānasati Sutta* (yang instruksi-instruksinya persis sama, huruf demi huruf, kata demi kata, seperti *Satipaṭṭhāna Sutta* dan *Mahārahulavāda Sutta*, *sutta* nomor 62. Kedua-duanya berasal dari *Majjhima Nikāya*) yang hanya menggunakan kitab komentar dengan terbatas (sedikit). Dipilih dari ceramah-ceramah jalan tengah yang diterjemahkan dari bahasa Pāli oleh Bhikkhu Ñāṇamoli dan Bhikkhu Bodhi.

Kita akan mulai pertama-tama dengan mendefinisikan ulang beberapa kata yang secara rutin disalahpahami (atau dengan burukdigunakan untuk menyesuaikan beberapa komentar), salah pakai dan yang menyebabkan banyak kebingungan terhadap praktik metode-metode meditasi Buddha. Pertama-tama, mari kita lihat kata *jhāna*. Dalam bahasa Pāli, *jhāna* punya beberapa jenis makna. *Jhāna* bisa berarti tataran meditasi atau pencerahan. Akan tetapi, ketika terjemahan umum *jhāna* menjadi semata-mata bermakna “konsentrasi”, kesalahpahaman pun terjadi. Demikianlah, penulis akan menjelaskan maknanya kapan pun kata itu muncul dalam buku ini. Penulis juga mengamati bahwa kata *jhāna* tidak pernah didefinisikan sebagai “penyerapan batin mapan, konsentrasi akses atau konsentrasi sesaat” dalam *sutta-sutta*. Definisi-definisi ini hanya disebutkan dalam beberapa kitab komentar.

Buddha kerap menggunakan kata *jhāna* (bermakna “tataran meditasi”, bukan penyerapan batin mapan) dalam pelatihan penuh yang bertahap. Menurut *sutta-sutta*, tataran-tataran meditasi ini bukanlah pengalaman mistis atau sihir. Mereka hanyalah tataran-tataran yang dikenali oleh para meditator.

Tataran meditasi ini (*jhāna-jhāna*) berkontribusi membangun kesempurnaan jalan yang menekankan keheningan mendalam, kebijaksanaan, ketenangan, dan pembukaan batin. Kualitas-kualitas ini menyediakan landasan yang kokoh bagi realisasi ketenangan batin maupun pengembangan kebijaksanaan. Walaupun masih bersifat duniawi, *jhāna-jhāna* benar-benar merupakan "langkah kaki Tathāgata" yang membentuk pelatihan bertahap menuju *Nibbāna*.

Berikutnya adalah kata bahasa Pāli: *samatha*. Makna yang lebih akurat untuk *samatha* adalah kedamaian, ketenangan, keheningan, atau kesunyian dan tidak seperti istilah yang diterjemahkan secara umum seperti konsentrasi penyerapan atau mapan. Jadi, penulis lebih suka memakai kata "keheningan". Kata bahasa Pāli *samādhi* juga sama pentingnya, karena kata itu punya banyak makna yang berbeda seperti ketenangan, batin terpadu, keheningan, kedamaian, ketenangan batin, keheningan batin, kesunyian, dan salah satu arti kecilnya adalah "konsentrasi". Demikianlah, makna sejatinya bukan sekadar konsentrasi penyerapan mapan atau konsentrasi akses, tetapi ketenangan atau keheningan dalam berbagai tingkatan. Yang menarik, Rhys Davids melalui kajiannya menemukan bahwa kata *samādhi* tidak pernah digunakan sebelum masa Buddha². Meskipun sebagai seorang Bodhisatta, Beliau mempraktikkan "meditasi konsentrasi", kata ini memiliki makna yang lain dari "konsentrasi". Buddha "mempopulerkan" kata *samādhi* untuk mengungkapkan Kebijakan Hening, keheningan, keterbukaan, kesadaran, bersamaan dengan pengembangan batin yang jernih dan bijak di dalamnya. Berikutnya, orang-orang Hindu mengubah makna tersebut menjadi "konsentrasi". Oleh karena itu, penulis akan menggunakan baik keheningan, atau ketenangan batin, atau batin yang terpadu. Menurut

kamus Pāli-English yang ditulis oleh Buddhadatta, awalan "samā" berarti "ketenangan atau keheningan" dan "dhi" berarti "kebijaksanaan". Ketika dua kata ini digabung bersama, kata *samādhi* sesungguhnya dapat berarti "Kebijaksanaan Hening". Jika seseorang memilih untuk menggunakan kata konsentrasi, mereka harus tahu bahwa kata itu berarti keheningan batin atau ketenangan batin, atau batin yang terpadu, dan bukan konsentrasi penyerapan. campuran (*appanā*), atau akses (*upacāra*) atau bahkan konsentrasi sesaat (*khanika*).

Buku ini ditulis dengan sebuah pendirian yang mendalam bahwa pelatihan sistematis Meditasi Kebijaksanaan Hening membawa Pandangan Cerah ke dalam melihat kesejatian dari proses psiko/ fisik ini dan keheningan batin pada saat yang sama! Selain itu, ada penglihatan dan menyadari hubungan sebab-akibat dari semua kondisi yang saling bergantung. Ini berarti melihat Musabab yang Saling Bergantung yang merupakan perkembangan dari kebijaksanaan penembusan yang menuntun pada lepasnya nafsu, kebebasan, dan pencerahan. Sesungguhnya, Buddha menemukan bahwa "praktik konsentrasi" dari setiap jenisnya tidak menuntun-Nya ke *Nibbāna*. Setelah menjadi petapa tak berumah, Bodhisatta (bakal Buddha ini) pergi ke dua orang guru yang berbeda yang mengajarkan "meditasi konsentrasi". Guru pertama-Nya adalah Ālāra Kālāma. Setelah mempelajari Dhamma dan Disiplin, Beliau berlatih sampai meraih tataran meditasi yang sangat tinggi dan luar biasa yang disebut "alam kekosongan". Lalu Bodhisatta menghadap guru-Nya dan bertanya apakah dia bisa melangkah lebih maju dengan meditasi itu. Ālāra Kālāma menjawab bahwa itu adalah tahapan tertinggi yang dapat diraih oleh seseorang. Bodhisatta merasa tidak puas dan pergi ke guru yang lainnya yang bernama Uddaka Rāmaputta. Beliau mempelajari Dhamma dan Disiplin,

lalu mempraktikkannya dan meraih “alam bukan-pencerapan pun bukan non-pencerapan”. Sekali lagi Bodhisatta menghadap guru-Nya dan menanyakan pertanyaan yang serupa tentang adakah yang bisa diraih lagi. Sekali lagi, Bodhisatta diberitahu bahwa ini mutlak adalah peraih tertinggi yang dapat diraih seseorang. Bakal Buddha itu merasa kecewa karena Beliau melihat bahwa masih ada banyak hal yang harus dilepaskan. Beliau mengamati bahwa “teknik-teknik konsentrasi” ini, yang dengan amat sangat fokus pada obyek meditasi, menyebabkan ketegangan dalam batin. Beliau menganggap bahwa tetap ada kelekatan saat masih ada ketegangan dalam batin. Beliau juga menyadari bahwa bagian manapun dari pengalaman yang ditekan atau tidak dibiarkan muncul, (hal ini terjadi dengan setiap bentuk “konsentrasi”—yaitu: konsentrasi penyerapan mapan, konsentrasi akses) tetap ada sejenis pengenggaman atau kelekatan terhadap suatu keyakinan adanya ego. Demikianlah, setelah enam tahun lamanya mencoba segala jenis praktik tapa penyiksaan diri seperti melaparkan tubuh, menahan napas, Beliau menyadari bahwa praktik-praktik ini tidak menuntun-Nya ke batin yang tenang dan damai yang bebas dari kelekatan dan penderitaan.

Pada malam saat Bodhisatta mencapai *Nibbāna* tertinggi, Beliau mengingat peristiwa saat berlangsungnya perayaan membajak ketika Beliau masih sebagai seorang bocah kecil. Ketika pelayannya meninggalkan Beliau sendiri di bawah pohon jambu mawar, Beliau duduk dalam Meditasi Kebijaksanaan Hening dan mengalami batin yang luas dan terbuka! Beliau melihat bentuk meditasi ini akan menuntun-Nya ke pengalaman “*jhāna kehenangan*” (bukannya *jhāna* konsentrasi)³. Sebagai hasil dari Meditasi Kebijaksanaan Hening, batin-Nya dipenuhi dengan kebahagiaan: tubuh-Nya menjadi ringan dan bahagia. Ketika

kebahagiaan itu memudar, Beliau lalu mengalami keheningan dan kedamaian yang sangat kuat. Batin dan badan-Nya menjadi sangat nyaman. Saat itu batin-Nya sangat tenang, hening, dengan kesadaran yang tajam dan penuh kesadaran dari apa yang terjadi di sekitar-Nya, yakni Beliau mampu tetap mendengar suara-suara dan merasakan sensasi tubuhnya, dan lain-lain. Tatkala Bodhisatta duduk bermeditasi di bawah pohon bodhi pada malam purnama bulan Mei dan membuat daya upaya agung-Nya untuk merealisasi *Nibbāna* tertinggi, Beliau ingat bahwa tidak semua bentuk-bentuk kesenangan itu tidak baik. Beliau menyadari bahwa masih dapat ada perasaan yang menyenangkan muncul dalam batin dan badan, meskipun tidak ada lagi suatu kelekatan pada apa pun. Pada malam itu juga, Bodhisatta mempraktikkan Meditasi Kebijakan Hening melalui metode membuka dan meluaskan batin. Singkatnya, Beliau mempraktikkan *Ānāpānasati* atau “Penyadaran Napas”. Dan seperti kita semua ketahui, Beliau menjadi Buddha atau Yang Sadar Sempurna.

Ānāpānasati Sutta yang telah diajarkan Buddha 2.500 tahun lalu tetap merupakan metode paling sederhana, langsung, menyeluruh, dan efektif untuk pelatihan dan pengembangan batin, untuk tugas-tugas dan masalah-masalah keseharian dan juga untuk tujuan tertinggi—pembebasan batin nan tak tergoyahkan dari ketamakan, kebencian, dan khayalan. Metode yang diuraikan di sini diambil langsung dari *sutta* itu sendiri dan hasilnya dapat dilihat secara jelas dan mudah ketika seseorang mempraktikkannya sesuai dengan instruksi-instruksi di *sutta*. Penulis dengan senang hati menekankan bahwa instruksi dalam buku ini bukanlah “opiniya sendiri”, tapi sesungguhnya adalah instruksi yang diberikan oleh Buddha sendiri dengan cara yang jelas dan teliti. Instruksi itu dapat disebut “Dhamma

yang murni”, karena datang langsung dari *sutta-sutta* itu sendiri, tanpa banyak tambahan atau gagasan bebas lainnya.

Ānāpānasati Sutta memberikan instruksi-instruksi meditasi yang paling mendalam yang tersedia dewasa ini. Instruksi-instruksi itu mencakup “Empat Landasan Kesadaran” dan “Tujuh Faktor Pencerahan” dan menunjukkan bagaimana hal-hal tersebut dipenuhi melalui praktik “Penyadaran Napas”. Hal ini dilakukan dengan meraih semua tataran meditasi (*jhāna-jhāna*)⁴. *Sutta* ini menunjukkan jalan langsung praktik Meditasi Kebijaksanaan Hening dan tidak menggolongkan praktik-praktik meditasi. Anehnya, pemisahan saat ini ke dalam pelbagai jenis meditasi seperti meditasi “konsentrasi penyerapan mapan atau konsentrasi akses” dan “konsentrasi sesaat” tampaknya terjadi hanya dalam kitab-kitab komentar tapi tidak pernah ada dalam *sutta-sutta*. Demikianlah, kita mesti menyadari hal ini dan membandingkannya dengan *sutta-sutta* demi keakuratan.

Dari pencapaian *jhāna* keempat, tiga jalur alternatif perkembangan lebih lanjut menjadi mungkin. *Sutta* ini hanya berurusan dengan salah satunya, yang disebut pencapaian semua *jhāna* (tataran meditasi) materi dan bukan-materi, yang diikuti oleh pengalaman pemadaman pencerapan dan perasaan (*nirodha samāpatti*) dan akhirnya pengalaman Musabab yang Saling Bergantung (*Paṭiccasamuppāda*). Dalam pencapaian ini, Buddha menyebutkan empat tataran meditasi yang meneruskan penyatuan batin yang diteguhkan oleh *jhāna-jhāna* (tataran meditasi). Keadaan-keadaan ini dilukiskan sebagai “kebebasan yang damai dan non-materi”, yang tetap merupakan keadaan duniawi. Dibedakan dari *jhāna-jhāna* materi berdasar kedalaman pengamatan batin halus mereka, mereka diberi nama menurut tataran-tatarannya yang luhur: landasan ruang nirbatas,

landasan kesadaran nirbatas, landasan kekosongan, landasan bukan pencerapan pun bukan non-pencerapan. Keadaan-keadaan kesadaran ini sangat mungkin diraih jika kita dengan bersemangat dan terus menerus melakukan praktik meditasi setiap hari. Karena ini adalah pelatihan yang bertahap, seseorang pertama-tama harus belajar berjalan sebelum ia dapat belajar bagaimana berlari. Demikianlah, permulaan praktik meditasi adalah dasar bagi perkembangan lebih lanjut.

Ini adalah jalan lurus dan langsung menuju kebebasan adiduniawi atau *Nibbāna*. Akan tetapi, untuk mencapainya, diperlukan daya upaya meditatif yang dilakukan terus menerus, yang diterapkan pada obyek meditasi sederhana untuk diamati, yakni napas, yang diikuti oleh relaksasi dan perluasan batin yang membiarkan batin menjadi tenang dan jernih tanpa pengalihan.

Tatkala seseorang mempraktikkan *Ānāpānasati Sutta* sebagai sebuah Meditasi Kebijaksanaan Hening, ia menemukan bahwa kreativitas dan intuisi mereka meningkat sewaktu praktik mereka berkembang. Hal ini membentuk penampilan yang tak lekang waktu dan universal dari sebuah “Doktrin Pencerahan” sejati (merealisasi Musabab yang Saling Bergantung dan Empat Kebenaran Mulia) yang mendalam dan luas, sederhana dan cerdas untuk menyiapkan landasan dan kerangka kerja dari suatu Dhamma yang hidup bagi semua. Seseorang akan merasakan mendesaknya masalah-masalah “non-materialistik” mendasar dan mencari solusi yang tak dapat disediakan oleh ilmu pengetahuan maupun agama keimanan.

Lebih penting lagi adalah realisasi akhir yang datang melalui metode Meditasi Kebijaksanaan Hening dengan mengalami pelbagai tataran meditasi (*jhāna*) dan melihat sendiri melalui

pengetahuan langsung, seluruh 12 kaitan Musabab yang Saling Bergantung. Ini berarti melihat dan merealisasi secara langsung, sehingga hal ini berimplikasi bahwa Kebenaran Mulia pertama dan keempat terlihat dan telah dipraktikkan. Hal ini karena kita tidak dapat melihat “sebab duka” tanpa pertama-tama melihat “duka” itu sendiri dan duka tidak akan padam tanpa mempraktikkan jalan yang menuntun ke pemadaman duka. Demikianlah, melihat dan merealisasi Musabab yang Saling Bergantung berarti bahwa kita melihat dan merealisasi seluruh Empat Kebenaran Mulia, yang sesungguhnya adalah esensi sejati dari meditasi Buddhis.

Tujuan sejati *Ānāpānasati Sutta* tidak lain adalah keterbebasan akhir dari duka, yang merupakan tujuan tertinggi dari ajaran Buddha—*Nibbāna*. Praktik jalan Buddhis berkembang dalam dua jalan yang berbeda, tahapan duniawi (*lokiya*) atau persiapan dan tahapan adiduniawi (*lokuttara*) atau tuntas. Jalan duniawi dikembangkan ketika meditator menjalani latihan bertahap dalam mengembangkan kebajikan (sinambung menjalani sila), keheningan atau ketenangan mendalam batin, dan mengembangkan kebijaksanaan. Tahapan ini mencapai puncaknya dalam praktik Meditasi Kebijaksanaan Hening yang memperdalam pengalaman langsung, dan sekaligus menunjukkan kita tiga ciri dari semua keberadaan, serta seluruh Kebenaran Mulia.

Singkatnya, ada dua jenis *Nibbāna*, yang pertama adalah *Nibbāna* duniawi dan yang lain adalah *Nibbāna* adiduniawi. *Nibbāna* duniawi diraih setiap kali meditator melepas kelekatan atau rintangan, dan kelegaan muncul beserta dengan sejenis kebahagiaan. Jenis *Nibbāna* ini akan terjadi dengan sering bila kita dengan serius mempraktikkan Meditasi Kebijaksanaan Hening.

Nibbāna hanya terjadi setelah meditator melihat dan merealisasi “Musabab yang Saling Bergantung” (*Paṭiccasamuppāda*) dalam urutan maju maupun mundur (hal ini berarti merealisasi Empat Kebenaran Mulia). *Nibbāna* adiduniawi ini memerlukan daya upaya dan waktu untuk meraihnya. Bagaimanapun, itu tidak berarti mustahil bagi umat perumah-tangga untuk meraihnya. Dengan praktik sehari-hari yang teguh dan dengan menjalani retreat meditasi sekali waktu dengan seorang guru yang cakap yang memahami bagaimana Meditasi Kebijaksanaan Hening itu bekerja, bahkan mereka yang hidup aktif di dunia tetap dapat meraih tujuan tertinggi *Nibbāna* adiduniawi. Disebutkan dalam *Parinibbāna Sutta*, bahwa semasa kehidupan Buddha, jauh lebih banyak umat perumah-tangga pria dan perempuan menjadi orang suci daripada bhikkhu dan bhikkhuni, biarpun mereka berlatih sebagai perumah-tangga. Kepercayaan umum bahwa seseorang harus menjadi seorang bhikkhu atau bhikkhuni demi meraih tujuan ini tidaklah benar. Nasihat Buddha adalah untuk semua orang yang berminat pada jalan benar menuju “*Ehipassiko*” (kata Pāli yang berarti “datang dan lihat”). Ini adalah nasihat yang sangat bagus karena membantu mereka yang tertarik untuk keluar dari batin yang menghakimi dan mencela, serta berlatih dengan jujur untuk melihat apakah hal ini, pada kenyataannya, adalah jalan yang benar.

Musabab yang Saling Bergantung adalah ajaran yang membuat jalan Buddha unik di antara jenis meditasi lainnya. Selama masa perjuangan pencerahan-Nya, Musabab yang Saling Bergantung muncul sebagai penemuan yang mengagumkan dan membuka mata, yang mengakhiri pencarian dalam kegelapan-Nya: “Muncul, muncul, demikianlah, para bhikkhu, sehubungan dengan hal-hal yang belum pernah didengar sebelumnya sehingga muncul dalam diri-Ku pandangan, pengetahuan,

kebijaksanaan, pemahaman, dan terang.”(*Saṃyutta Nikāya* X11.65/ii.105). Begitu tercerahkan, misi Tathāgata adalah untuk mengumumkan Musabab yang Saling Bergantung (yang berarti Empat Kebenaran Mulia) kepada dunia (*Saṃyutta Nikāya* X11.25-6). Buddha mengajarkan hal ini dalam ceramah demi ceramah, sedemikian banyaknya, sehingga segera saja Musabab yang Saling Bergantung menjadi ajaran yang paling penting dan utama di antara semuanya. Ketika Arahā Assaji diminta menyatakan pesan Sang Guru setepat dan ringkas mungkin, beliau memberikan doktrin muncul dan lenyapnya fenomena. Dengan sebuah kalimat tunggal, Buddha melepas keraguan tentang kebenaran dari ringkasan ini: “Dia yang melihat Musabab yang Saling Bergantung melihat Dhamma, dia yang melihat Dhamma melihat Musabab yang Saling Bergantung.” (diambil dari Himpunan Khotbah Menengah [*Majjhima Nikāya*] *sutta* 28 bagian 38). Hal ini berarti melihat dan menyadari seluruh Empat Kebenaran Mulia. Inilah satu-satunya jalan! Ketika kemampuan kita telah mencapai suatu tingkat kematangan dalam arti pengertian mendalam dan melihat 12 kaitan “Musabab yang Saling Bergantung” dengan jernih, jalan duniawi naik menjadi jalan adiduniawi karena hal itu menuntun secara langsung dan pasti keluar dari “Duka”. Kita lalu menyadari “Sebab Duka”, “Akhir Duka”, dan “Jalan Keluar dari Duka”.

Ada *sutta* menarik lainnya yang melihat Empat Kebenaran Mulia, yang ditemukan di dalam *Dīgha Nikāya sutta* nomor 16 bagian 5.27. Dari bagian *sutta* ini, kita menarik kesimpulan bahwa jalan untuk mencapai pencerahan adalah dengan mengikuti Jalan Mulia Berfaktor Delapan dan merealisasi Kebenaran Mulia. Dikatakan: [5.27] “Dalam Dhamma dan Disiplin apa pun di mana Jalan Mulia Berfaktor Delapan tidak ditemukan, tidak ada petapa yang ditemukan dari tataran pertama (yang

berarti seorang *Sotāpanna*), tataran kedua (yang berarti seorang *Sakadāgāmi*), tataran ketiga (yang berarti seorang *Anāgāmi*), atau tataran keempat (yang berarti seorang *arahā*). Namun para petapa seperti itu dari tataran pertama, kedua, ketiga, dan keempat dapat ditemukan dalam Dhamma dan Disiplin di mana Jalan Mulia Berfaktor Delapan ditemukan. Sekarang, Subhadda, dalam Dhamma dan Disiplin ini Jalan Mulia Berfaktor Delapan ditemukan, dan di dalamnya ditemukan para petapa dari tataran pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Demikianlah ajaran lainnya kekurangan para petapa [sejati]; tetapi jika di dalam ajaran ini para bhikkhunya hidup menjalani penyempurnaan, dunia tidak akan kekurangan *Arahanta*."

Batin terbuka ketika melihat dan merealisasi langsung 12 kaitan Musabab yang Saling Bergantung. Alhasil, batin menjadi tak bernafsu dan bebas. Hal ini sama benarnya kini pada masa sekarang, seperti halnya 2.500 tahun yang lalu. Ajaran apa pun yang tidak menyoroti pentingnya Musabab yang Saling Bergantung sebagai realisasi dan tujuan akhir, tidaklah mengajarkan jalan sejati. Kini, banyak orang berkata bahwa melihat ketidaktetapan (*anicca*), duka (*dukkha*), dan ketiadadirian (*anattā*) berarti merealisasi *Nibbāna*. Akan tetapi, kita harus camkan bahwa meskipun ketiga ciri ini memang menuntun jalan untuk merealisasi *Nibbāna* dan sangat penting untuk dikembangkan, mereka tidak secara langsung membuat kita melihat keadaan adiduniawi *Nibbāna*.

Meditator dapat melihat, satu atau tiga ciri keberadaan ini, yakni ketidaktetapan (*anicca*), duka (*dukkha*), dan ketiadadirian (*anattā*), tanpa secara langsung melihat Musabab yang Saling Bergantung, tapi, ketika seseorang melihat Musabab yang Saling Bergantung secara langsung, dia akan selalu melihat seluruh

tiga ciri ini. Menurut *sutta* pertama *Mahāvagga* dari *Vinaya*, hal ini tidak bisa tidak begini.

Keberanian untuk Menyelidiki

Dewasa ini, agaknya ada beberapa perselisihan berkenaan dengan jenis-jenis meditasi yang Buddha ajarkan. Salah satu aliran pikiran mengatakan—“Seseorang harus mulai dengan mempraktikkan ‘meditasi konsentrasi *jhāna* [mapan] dan lanjut sampai *jhāna* keempat⁵ sebelum beralih ke praktik ‘meditasi *vipassanā*’ atau konsentrasi sesaat [*khanika samādhi*].”

Aliran lain berkata seseorang dapat meraih *Nibbāna* tanpa melalui *jhāna-jhāna*⁶ tapi hanya mempraktikkan “meditasi *vipassanā*”⁷ atau mengembangkan konsentrasi akses [*upacāra samādhi*] langsung dari permulaan praktik meditasi mereka.

Menariknya, kata “*vipassanā*” atau “*vidassanā*” (yang punya makna yang sama) hanya disebutkan sangat sedikit kali dalam *sutta-sutta*, sedangkan kata *jhāna* (di sini berarti tataran Meditasi Kebijaksanaan Hening, bukan “penyerapan batin mapan”) disebutkan ribuan kali. Juga, *Ānāpānasati Sutta* menunjukkan bahwa Buddha hanya mengajarkan satu jenis meditasi, yaitu, dengan cara sinambung dan bersamaan mengembangkan *jhāna* maupun kebijaksanaan (di sini kata *jhāna* berarti tataran meditasi atau pencerahan batin, bukan konsentrasi penyerapan mendalam atau mapan [*appanā samādhi*], konsentrasi akses [*upacāra samādhi*] atau bahkan konsentrasi sesaat [*khanika samādhi*]). *Sutta* ini sebenarnya menunjukkan metode bagaimana menenangkan batin dan mengembangkan kebijaksanaan pada saat yang sama dengan melihat kesejatan kehidupan. Hal ini berarti mengamati *anicca* [ketidaktetapan], *dukkha* [duka], *anattā*

[ketiadadirian], serta melihat dan merealisasi hubungan sebab-akibat dari Musabab yang Saling Bergantung. Pada saat yang sama, hal itu juga memenuhi Empat Landasan Kesadaran dan Tujuh Faktor Pencerahan. Oleh karena itu, jalan menuju realisasi *Nibbāna* adiduniawi dengan jelas dan teliti telah diajarkan dalam *sutta* yang luar biasa ini. Kitab-kitab komentar dan subkomentar telah membagi “konsentrasi” dan “*vipassanā*” ke dalam bentuk-bentuk meditasi yang berbeda-beda. “Pemisahan” seperti ini tidak terlihat di dalam *sutta-sutta*. Meskipun disebutkan dalam *Āṅguttara Nikāya* bahwa bagian pertama praktik adalah *samatha* dan yang kedua adalah *vidassanā* (mengembangkan kebijaksanaan), tidak disebutkan bahwa itu adalah dua jenis praktik atau meditasi yang berbeda. Latihannya sama! Itu hanyalah hal-hal berbeda yang dilihat pada waktu yang berbeda, seperti kasus pada *Sutta* 111 “satu demi satu mereka muncul” dari *Majjhima Nikāya*. *Sutta* ini memberikan penjelasan tentang perkembangan meditasi Bhante Sāriputta dan pengalaman dari seluruh *jhāna* (tataran meditasi) sebelum beliau meraih tataran *arahatta*.

Ketika kita mulai membedakan dan mengkategorisasikan praktik meditasi, situasinya menjadi sangat membingungkan. Hal ini juga nyata dalam kitab-kitab komentar terkenal seperti *Visuddhi Magga* dan subkomentar-subkomentarnya. Seseorang mulai melihat ketidakkonsistenan saat mereka membuat perbandingan dengan *sutta-sutta*. Dewasa ini, kebanyakan sarjana hanya menggunakan sebaris atau sebagian dari sebuah *sutta* untuk memastikan bahwa kitab-kitab komentar itu sesuai dengan *sutta*. Akan tetapi, jika kita membaca *sutta* secara keseluruhan, maka *sutta* mempunyai makna keseluruhan yang berbeda. Ini bukan untuk mengatakan bahwa para sarjana itu sengaja membuat pernyataan yang salah, tapi kadang mereka

terperangkap dalam melihat rincian kecil atau bagian-bagian Dhamma dengan sebuah sudut pandang unilateral sehingga mereka cenderung kehilangan pandangan dari gambaran yang lebih besar. Deskripsi *jhāna-jhāna* (sekali lagi di sini berarti penyerapan atau pemapanan pada/ke obyek meditasi, di mana konsentrasi menekan rintangan-rintangan) dalam *Visuddhi Magga* tidak dengan tepat cocok dengan deskripsi yang diberikan dalam *sutta-sutta* dan dalam kebanyakan kasus, deskripsi-deskripsi ini sangat berbeda!

Sebagai contoh, *Visuddhi Magga* berbicara tentang mendapatkan sebuah tanda (*nimitta*, dalam bahasa Pāli, tanda ini bisa berupa cahaya atau gambar-gambar visualisasi buatan batin) muncul dalam batin pada suatu waktu tertentu ketika seseorang mempraktikkan meditasi *jhāna* (konsentrasi absorpsi [*appanā samādhi*]) atau ketika masuk ke konsentrasi akses [*upacāra samādhi*] atau bahkan dalam konsentrasi sesaat [*khanika samādhi*]. Dengan setiap jenis “konsentrasi”, sebuah *nimitta* dari suatu jenis muncul. Ketika hal ini terjadi, seseorang mempraktikkan suatu jenis “konsentrasi” dari praktik meditasi yang Bodhisatta tolak sebagai jalan menuju *Nibbāna*! Akan tetapi, jika kita memeriksa *sutta-sutta*, deskripsi *nimitta-nimitta* yang muncul dalam batin tidak pernah disebutkan. Dan, jika itu sangat penting, akan disebutkan banyak kali. Buddha tidak pernah mengajarkan teknik-teknik konsentrasi, mendapatkan *nimitta* (tanda-tanda), atau membaca mantra-mantra. Ini adalah bentuk-bentuk praktik Hindu yang telah menyelinap masuk ke dalam Buddhisme selama beberapa ratus tahun. Pengaruh mereka dapat dilihat dalam “praktik konsentrasi” dan dalam meditasi Buddhisme gaya Tibet, serta dalam kitab-kitab komentar populer lainnya seperti *Visuddhi Magga*. Demikianlah, praktik “konsentrasi” sekarang ini tidak sesuai dengan deskripsi-deskripsi yang diberikan dalam *sutta-sutta*.

Kita mesti selalu dengan jujur dan terbuka menyelidiki apa yang telah dikatakan dan lalu memeriksanya terhadap *sutta-sutta*. Yang terbaik adalah kita melakukan hal ini bukan hanya sebagian dari *sutta*, tetapi pada keseluruhan *sutta* itu sendiri, karena mengambil satu atau dua baris dari pelbagai bagian dapat menyebabkan kebingungan. Ketika seseorang dengan jujur menanyakan apa sebenarnya ajaran Buddha, mereka akan mengamati bahwa penyelidikan terbuka membantu kita melihat lebih jelas dan dengan demikian, pertanyaan-pertanyaan dapat dijawab secara rasional. Kita mesti selalu ingat bahwa kitab-kitab komentar dan subkomentar adalah tafsiran dari penulis terhadap apa yang *sutta-sutta* katakan dan maksudkan. Banyak kali para bhikkhu berniat baik mencari jalan untuk meluaskan pemahaman mereka dan berusaha membantu diri mereka sendiri dan orang lain dengan komentar-komentar mereka. Lalu saat waktu berlalu, lebih banyak bhikkhu-bhikkhu terpelajar akan menjelaskan secara terperinci suatu komentar tertentu, menjelaskan perbedaan dan makna halus dari beberapa frasa kecil dan komentar-komentar individual. Hal ini “melemahkan” ajaran sejati dan dengan demikian, cenderung menjauh dari makna dan pemahaman sejati *sutta-sutta*. Sebagai akibatnya, muncul banyak pertanyaan yang membingungkan.

Sebagai contoh: “Dalam praktik konsentrasi sesaat, di manakah Musabab yang Saling Bergantung sesuai dengan skema segala sesuatu?” Praktik ini tampaknya tidak berjalan seiringan dengan ajaran Musabab yang Saling Bergantung. Pertanyaan lain adalah: “Menurut *sutta-sutta*, Berusaha Benar berarti menjaga semangat yang menyala-nyala, atau ketertarikan yang bahagia, atau antusias (chanda) batin. Bagaimanapun, beberapa guru meditasi berkata Berusaha Benar hanya berarti ‘memperhatikan’”. Pertanyaan membingungkan lainnya yang

bisa ditanyakan seseorang adalah: “*Sutta* yang manakah yang menyebutkan istilah konsentrasi sesaat [*khanika samādhi*], akses [*upacāra samādhi*], dan absorpsi atau campuran [*appanā samādhi*]?” dan “*Sutta* yang manakah yang mendeskripsikan ‘Pengetahuan Pandangan Cerah’?” atau “*Sutta* yang manakah yang mengatakan tidak ada kesadaran saat berada dalam tataran meditasi *jhāna*?” Harap diperhatikan bahwa dalam *Parinibbāna Sutta*, Buddha telah meminta para siswa-Nya untuk selalu memeriksa *sutta-sutta* dan bukan pada teks-teks lainnya. Sudah tiba waktunya ketika kita mesti berhenti mengulang-ulang kata-kata dari yang lainnya, dan berhenti mempraktikkan jalan dari metode-metode yang meragukan, tanpa melakukan suatu penyelidikan yang terbuka dan jujur terhadap ajaran asli Buddha. Kita tidak boleh bergantung pada apa katanya, atau keyakinan membuta terhadap apa yang dikatakan oleh seorang guru, semata-mata karena beliau adalah yang berotoritas. Dalam *Kālāma Sutta*, Buddha memberikan beberapa nasihat bijak:

- Tidaklah bijaksana hanya semata-mata mempercayai apa yang kita dengar karena hal itu telah dikatakan berulang-ulang selama waktu yang lama.
- Tidaklah bijaksana mengikuti tradisi secara membuta hanya karena tradisi itu telah lama dipraktikkan dengan cara itu.
- Tidaklah bijaksana mendengarkan dan menyebarkan omong kosong dan gosip.
- Tidaklah bijaksana menganggap apa pun sebagai kebenaran mutlak karena hal itu sesuai dengan kitab suci kita (hal ini terutama berarti kitab-kitab komentar dan subkomentar).
- Tidaklah bijaksana untuk dengan bodohnya membuat asumsi, tanpa penyelidikan.
- Tidaklah bijaksana untuk menarik sebuah kesimpulan

dengan mendadak dari apa yang kita lihat dan dengar tanpa menyelidiki lebih jauh.

- Tidaklah bijaksana bertindak semata oleh penampilan luar atau menggenggam dengan erat setiap pandangan atau gagasan semata karena kita merasa nyaman dengannya.
- Tidaklah bijaksana meyakini pada apa pun karena rasa hormat terhadap guru spiritual kita (tanpa menyelidiki yang jujur ke dalam apa yang telah diajarkan).

Kita harus melangkah melampaui opini-opini, keyakinan dan pikiran dogmatis. Dengan cara ini, kita dapat dengan tepat menolak apa pun yang ketika diterima, dipraktikkan dan disempurnakan, menyebabkan lebih banyak kemarahan, kritisisme, perbantahan, keangkuhan, ketamakan dan delusi. Keadaan batin yang tidak sehat ini secara universal tidak layak dan pastinya tidak bermanfaat bagi diri kita sendiri atau orang lain. Hal-hal ini harus dihindari kapan pun memungkinkan.

Di sisi lain, kita dengan tepat dapat menerima apa pun yang ketika dipraktikkan dan disempurnakan menuntun pada cinta kasih tanpa syarat, kecukupanhati dan kebijaksanaan yang lemah lembut. Hal-hal ini membolehkan kita untuk mengembangkan suatu batin yang bahagia, tenang dan damai. Dengan demikian, orang bijak memuji semua jenis cinta kasih tanpa syarat (penerimaan-dengan-senang-hati dari momen saat ini), ketenangan, kecukupanhati dan kebijaksanaan yang lemah lembut dan mendorong setiap orang mempraktikkan kualitas-kualitas baik ini sebanyak mungkin.

Dalam *Parinibbāna Sutta*, nasihat Buddha kepada para bhikkhu sangat jelas dan lugas. Kita berlatih sesuai dengan teks-teks kitab suci dan mengamati apakah praktik tersebut berjalan

dengan benar. Hanya setelah pengujian yang cermat dan praktik, beserta dengan pengalaman, barulah seseorang dapat yakin bahwa kitab suci itu benar adanya. Demikianlah, nasihat Buddha kepada para bhikkhu tidak hanya untuk menggunakan *sutta-sutta*, tetapi juga untuk memeriksa apakah *sutta-sutta* itu benar sesuai dengan Dhamma dan aturan-aturannya. Inilah bagaimana seseorang memastikan bahwa informasi itu benar dan lalu dapat dipraktikkan dengan benar. Ini diambil dari *sutta* nomor 16, bagian 4.7 sampai 4.11 dari *Dīgha Nikāya* yang diterjemahkan dari buku “*Thus Have I Heard*” oleh Maurice Walsh. Dikatakan:

[4.7] Di Bhogaṅgagara Buddha berdiam di tempat pemujaan Ānanda. Dan di sini Beliau berkata kepada para bhikkhu: “Para bhikkhu, Aku akan mengajarkan kalian empat kriteria. Dengarkanlah, simak baik-baik, dan Aku akan bersabda.” “Baik, Bhante,” jawab para bhikkhu.

[4.8] “Andaikan seorang bhikkhu berkata: ‘Sahabat, aku mendengar dan menerima hal ini dari mulut Buddha sendiri: inilah Dhamma, inilah Disiplin, inilah ajaran Sang Guru’, maka parabhikkhu, kalian tidak boleh menyetujui atau tidak menyetujui kata-katanya. Kemudian, tanpa menyetujui atau setuju, kata-kata dan ungkapanannya harus dengan cermat diperhatikan dan dibandingkan dengan *sutta-sutta* dan ditinjau ulang dalam aturan-aturannya. Jika mereka, dengan perbandingan dan peninjauan kembali itu, ditemukan tidak sesuai dengan *sutta-sutta* dan aturannya, kesimpulannya haruslah: ‘Pastilah ini bukan kata-kata Buddha, hal ini telah disalahmengertikan oleh bhikkhu ini; dan masalah ini harus ditolak. Tapi di sini dalam perbandingan dan peninjauan kembali, mereka temukan sesuai dengan *sutta-sutta* dan disiplin, kesimpulannya haruslah:

'Dipastikan ini adalah kata-kata Buddha. Hal ini telah dimengerti dengan tepat oleh bhikkhu ini.' Ini adalah kriteria pertama."

[4.9] "Andaikan seorang bhikkhu berkata: 'Di suatu daerah tertentu ada sebuah komunitas para sesepuh dan guru-guru terkenal. Aku telah mendengar dan menerima hal ini dari komunitas itu'; maka, para bhikkhu, kalian tidak boleh menyetujui atau tidak menyetujui kata-katanya. Lalu, tanpa menyetujui atau tidak menyetujui, kata-kata dan ungkapannya harus diperhatikan dengan saksama dan dibandingkan dengan Dhamma dan ditinjau ulang dalam aturan-aturannya. Jika mereka, dengan perbandingan dan peninjauan kembali itu, ditemukan tidak sesuai dengan *sutta-sutta* dan aturannya, kesimpulannya haruslah: 'Pastilah ini bukan kata-kata Buddha, hal ini telah disalahmengertikan oleh bhikkhu ini; dan masalah ini harus ditolak. Tapi di sini dalam perbandingan dan peninjauan kembali mereka ditemukan sesuai dengan *sutta-sutta* dan aturannya, kesimpulannya haruslah: "Dipastikan ini adalah kata-kata Buddha. Hal ini telah dimengerti dengan tepat oleh bhikkhu ini.' Ini adalah kriteria kedua."

[4.10] "Andaikan seorang bhikkhu berkata: 'Di suatu daerah tertentu terdapat banyak sesepuh yang telah belajar, para pembawa tradisi, yang mengetahui Dhamma, Disiplin, aturan-aturan: Aku telah mendengar dan menerima hal ini dari para bhikkhu tersebut.... Inilah Dhamma, inilah Disiplin, inilah ajaran Sang Guru', maka para bhikkhu, kalian tidak boleh menyetujui atau tidak menyetujui kata-katanya. Kemudian, tanpa menyetujui atau setuju, kata-kata dan ungkapannya harus dengan cermat diperhatikan dan dibandingkan dengan *sutta-sutta* dan ditinjau ulang dalam aturannya. Jika mereka, dengan perbandingan dan peninjauan kembali itu, ditemukan tidak sesuai dengan *sutta-*

sutta dan aturannya, kesimpulannya haruslah: ‘Pastilah ini bukan kata-kata Buddha, hal ini telah disalahmengertikan oleh bhikkhu ini; dan masalah ini harus ditolak. Tapi di sini dalam perbandingan dan peninjauan kembali, mereka ditemukan sesuai dengan *sutta-sutta* dan aturannya, kesimpulannya haruslah: “Dipastikan ini adalah kata-kata Buddha. Hal ini telah dimengerti dengan tepat oleh bhikkhu ini.’ Ini adalah kriteria ketiga.”

[4.11] “Andaikan ada seorang bhikkhu berkata: ‘Di suatu daerah tertentu ada seorang sesepuh yang telah belajar... Aku telah mendengar dan menerima hal ini dari sesepuh itu.... Inilah Dhamma, inilah Disiplin, inilah ajaran Sang Guru’, maka para bhikkhu, kalian tidak boleh menyetujui atau tidak menyetujui kata-katanya. Kemudian, tanpa menyetujui atau setuju, kata-kata dan ungkapannya harus dengan cermat diperhatikan dan dibandingkan dengan *sutta-sutta* dan ditinjau ulang dalam aturannya. Jika mereka, dengan perbandingan dan peninjauan kembali itu, ditemukan tidak sesuai dengan *sutta-sutta* dan aturannya, kesimpulannya haruslah: ‘Pastilah ini bukan kata-kata Buddha, hal ini telah disalahmengertikan oleh bhikkhu ini; dan masalah ini harus ditolak. Tapi di sini dalam perbandingan dan peninjauan kembali mereka ditemukan sesuai dengan *sutta-sutta* dan aturannya, kesimpulannya haruslah: “Dipastikan ini adalah kata-kata Buddha. Hal ini telah dimengerti dengan tepat oleh bhikkhu ini.’ Ini adalah kriteria keempat.”

Semangat dari penyelidikan terbuka dan eksplorasi ke dalam jalan-jalan dan makna-makna dari Jalan Moderat Buddha terbuka bagi semuanya yang memiliki batin yang penuh rasa ingin tahu. Ini berarti suatu batin yang tidak macet dalam pencarian hal-hal melalui kebanggaan dan kelekatan pada apa

yang mereka “pikir” benar tanpa pertama-tama memeriksanya dengan *sutta-sutta*⁸. Kadang-kadang, beberapa orang meditator menjadi begitu melekat pada pendapat-pendapat mereka dan guru-guru tertentu sehingga mereka menganggap metodenya adalah “satu-satunya jalan” tanpa memeriksa ajaran sejati dari *sutta-sutta*.

Karena buku ini diambil langsung dari *sutta*, seseorang dapat mengamati bagaimana hal-hal dapat membingungkan dan disalahpahami oleh beberapa kitab komentar dan subkomentar. Jika seseorang memiliki keberanian untuk menyelidiki dan mempraktikkannya, mereka akan dengan gembira terkejut pada kesederhanaan dan kejelasan dari ajaran Buddha, terutama saat kitab komentar seperti *Visuddhi Magga* ditinggalkan. Meskipun *sutta-sutta* terlihat kering dan diulang-ulang, mereka benar-benar mencerahkan dan dapat menjadi menyenangkan dibaca, terutamanya ketika kita mempraktikkan meditasi dan meraih pengetahuan intelektual pada saat yang sama.

Pendahuluan Menuju Meditasi Kebijakan Hening (*Samādhi*)

Sebelum seseorang mulai dengan meditasinya, sangat penting untuk membangun landasan moralitas (*sila*) yang kuat. Jika seorang meditator bahkan tidak mempraktikkan Lima Sila, mereka akan kehilangan minat dan akhirnya berhenti bermeditasi, karena mereka pikir teknik itu tidak benar. Sesungguhnya teknik Buddha bekerja dengan sangat baik. Meditator hanya tidak menjalani praktik yang lengkap atau tidak melakukannya dengan cara yang benar. Menjaga *sila* adalah hal yang penting dalam mengembangkan dan memurnikan batin. Jika seseorang melanggar satu saja dari *sila-sila* ini, mereka akan

mengalami banyak kegelisahan, kecemasan dan kekhawatiran karena perasaan-perasaan bersalah mereka. Hal ini membuat batin menjadi ketat dan menutup batin kita.

Sila-sila ini mutlak diperlukan bagi pencapaian spiritual apa pun. Mereka memberikan batin kesadaran dan perhatian penuh umum yang membantu kita memiliki batin yang damai, yang bebas dari setiap kecemasan yang disebabkan oleh perbuatan keliru. Suatu batin yang tenang dan damai adalah batin yang bebas dari ketegangan dan jernih. Demikianlah, menjalani sila-sila ini setiap hari adalah gagasan yang sangat baik, bukan sebagai se bentuk ritual atau *upacāra*, tetapi suatu pengingat bagi praktik kita. Menjalani sila setiap hari membantu menjaga batin, ucapan, dan tindakan menjadi bersih dan tenang. Ada orang-orang yang membaca sila-sila ini dalam bahasa Pāli. Akan tetapi, hal ini dapat berubah menjadi latihan tak bermakna jika meditator tidak sepenuhnya mengerti bahasa Pāli. Bagi para meditator serius, yang terbaik adalah membaca sila-sila ini dalam bahasa yang dimengerti, sehingga maknanya menjadi jelas tanpa suatu keraguan.

Sila-sila itu adalah:

1. Aku bertekad melatih diri untuk menghindari membunuh makhluk hidup. Sila ini termasuk menghindari diri dari membunuh/melukai makhluk hidup seperti semut, nyamuk, dan kecoak.
2. Aku bertekad melatih diri untuk menghindari mengambil apa yang tidak diberikan. Hal ini mencakup semua bentuk pencurian, termasuk mengambil pensil dari kantor tanpa permissi atau menggunakan peralatan seperti mesin fotokopi demi kepentingan pribadi.

3. Aku bertekad melatih diri untuk menghindari perilaku seksual yang salah. Pada dasarnya, maksudnya adalah tidak melakukan aktivitas seksual apa pun dengan pasangan orang lain, atau melakukan aktivitas seksual dengan seseorang yang masih berada di bawah asuhan keluarganya. Juga berarti bahwa kita harus mematuhi hukum seksual pada negara tempat kita berada. Aktivitas seksual apa pun yang menyebabkan penderitaan pada makhluk hidup lainnya akan menyebabkan timbulnya rasa bersalah dan kecemasan kita.
4. Aku bertekad melatih diri untuk menghindari berkata dusta, memfitnah, berkata kasar, dan bergosip atau beromong kosong. Ini berarti menghindari diri dari semua jenis perkataan yang tidak benar atau tidak membantu orang lain. Termasuk juga menghindari diri dari berdusta demi alasan yang baik (*white lie*).
5. Akubertekadmelatihdiridurumenghindarimengonsumsi narkoba dan minuman keras yang menyebabkan ketumpulan batin. Banyak orang berpikir bahwa minum segelas bir atau anggur tidak akan memengaruhi batin mereka. Tapi ini tidak benar! Jika seseorang mempraktikkan meditasi, mereka menjadi sangat peka dan akan menyadari bahkan makan sesuatu yang tidak menyakitkan seperti aspirin dapat menumpulkan batin seseorang sepanjang hari. Apalagi bila dengan alkohol dan obat-obatan lainnya! Akan tetapi, saat seseorang sakit dan dokter berkata seseorang harus mengonsumsi obat-obatan tertentu, maka silakan konsumsikan obat-obatan itu. Sila ini merujuk pada mengonsumsi obat-obatan atau alkohol dalam upaya melarikan diri dari tekanan kehidupan. Segera ketika seseorang menyadari bahwa mereka telah melanggar sila, seseorang harus memaafkan diri mereka sendiri

dan mengakui bahwa mereka tidaklah sempurna. Hal ini membantu seseorang sedikit membebaskan batin mereka. Seseorang lalu mengambil ulang sila-sila sesegera mungkin dan membuat tekad untuk tidak lagi melanggar sila. Mengambil ulang sila akan membantu memurnikan ulang batin. Selama suatu periode waktu, kita akan menjadi lebih sadar dan secara alamiah menghindari diri dari melanggar sila-sila itu karena menyadari akibat menyakitkan dari pelanggaran tersebut.

Harap praktikkan hanya satu jenis teknik meditasi pada satu waktu karena batin akan menjadi bingung jika kita mencoba mencampurkan dan menggabungkan pelbagai jenis meditasi. Pencampuran dan penggabungan hanya akan menghentikan kemajuan kita.

Bagaimana kita menemukan guru yang baik?

Cara terbaik adalah dengan belajar dengan satu orang guru yang benar-benar memahami meditasi. Cara menyeleksi seorang guru yang baik adalah dengan mengamati apakah para siswanya baik, menyenangkan, ramah dan mendukung. Lalu, tinggallah bersama di dekat guruitu selama suatu periode waktu dan lihatlah dengan mata kepala sendiri apakah batin mereka menjadi lebih bahagia dan damai sepanjang waktu, tidak hanya saat sedang bermeditasi, tapi juga dalam hidup sehari-hari. Inilah cara terbaik untuk memilihnya. Apakah kesadaran dari keadaan batin kita menjadi lebih jernih dan lebih mudah dikenali, lalu melepas dengan mudah, selama aktivitas sehari-hari kita seperti juga selama meditasi? Jika tidak, periksalah dengan sang guru dan *sutta-sutta* untuk melihat apakah yang telah diajarkan sesuai dengan *sutta-sutta* tersebut. Saat praktik kita bertambah dalam

dan meditasi menjadi lebih baik, *sutta-sutta* menjadi lebih jelas dan lebih mudah dipahami. Hal ini selalu terjadi ketika guru menggunakan *sutta-sutta* sebagai panduannya.

Akhirnya, sangatlah penting bagi meditator untuk mengenali kapan pun **lima rintangan** muncul.

Mereka adalah:

1. nafsu atau ketamakan,
2. kebencian atau antipati,
3. kemalasan dan kelembaman atau kengantukan dan ketumpulan,
4. kegelisahan atau kecemasan,
5. keresahan dan keraguan.

Suatu rintangan adalah sebuah rintangan atau pengalih-perhatian karena rintangan sepenuhnya menghalangi kita dari mempraktikkan meditasi, baik saat duduk atau dalam keseharian atau melihat hal-hal dalam momen saat kini dengan jelas. Itu juga menyebabkan kita menganggap suatu proses impersonal secara pribadi. Kapan pun rintangan-rintangan ini muncul, kita mengidentifikasi/mengenali mereka dengan sangat kuat dan menganggap mereka secara pribadi yakni, “Aku mengantuk. Aku gelisah. Aku suka dan aku ingin. Aku tidak suka dan benci. Aku ragu-ragu”. Rintangan-rintangan ini sepenuhnya menutupi batin kita dan menghentikan kita dari melihat dengan jelas apa pun yang terjadi pada momen saat kini karena keterlibatan ego dalam “Aku begitu”.

Ketika seseorang mempraktikkan “penyerapan batin mapan”, meditator melepas setiap gangguan dan lalu mengarahkan kembali batin mereka ke obyek meditasi lagi. Di sisi lain, ketika seseorang mempraktikkan Meditasi Kebijaksanaan Hening, kita melepas

gangguan (bagian ini persis sama dengan “penyerapan batin mapan”), merilekskan keketatan di kepala dan merasakan batin menjadi terbuka, meluas dan tenang. Baru setelah itulah seseorang mengarahkan kembali perhatian mereka ke obyek meditasi.

Selama lebih dari 10 tahun, penulis telah mengembangkan suatu pola pelatihan untuk membantu para siswa dalam mempraktikkan teknik ini yang sejalan dengan *sutta-sutta* dan yang sangat meningkatkan kesadaran seseorang. Pola pelatihan ini disebut “6R”. Perbedaan kecil antara merilekskan batin dan merasakannya terbuka dan tenang, mengubah keseluruhan meditasi dari “penyerapan batin mapan” menjadi suatu jenis kesadaran yang lebih mengalir, tenang dan mawas diri, yang tidak melaju sedalam jenis-jenis absorpsi meditasi. Sebagai hasilnya, meditator menjadi lebih mengerti, sejalan dengan ajaran dalam *sutta-sutta*.

Dalam meditasi Buddhis, muncul pertanyaan-pertanyaan. “Apakah kesadaran (*sati*) itu sebenarnya?” ... “Bagaimana persisnya seseorang mempraktikkan kesadaran?” ... “Sungguhkah kesadaran dapat mengangkat perspektif kita dan memberikan kebahagiaan, kegembiraan dan keseimbangan ke dalam setiap aspek kehidupan?” Jika kesadaran adalah mengingat kembali bagaimana untuk bergerak selangkah demi selangkah ketika sebuah gangguan muncul dan menarik perhatian batin menjauh dari apa pun yang sedang kita lakukan selama aktivitas keseharian kita atau selama praktik meditasi duduk kita, maka dengan melakukan praktik ini kehidupan menjadi lebih mudah dan berkurangnya stres, pada titik hal itu tampaknya akan menjadi sebuah perkakas berguna untuk berkembang. Anda setuju, kan?

Untuk memahami dengan jelas kaitan ini, pertama-tama seseorang harus mulai dengan sebuah definisi yang teliti dari meditasi (*bhāvanā*) dan kesadaran(*sati*).

Memahami hal ini membantu kita meraih sebuah perspektif harmonis yang baru (*Samma Ditthi*) tentang bagaimana persisnya batin bekerja dan mengajarkan meditor "BAGAIMANA" mengubah kebiasaan lama yang menyakitkan yang menyebabkan penderitaan besar ke sebuah jalan baru dari memiliki batin yang mudah puas dan seimbang. Inilah maksud dari semua ajaran Buddha, ya kan?

Meditasi (*Bhāvanā*) adalah "mengamati bagaimana perhatian batin bergerak dari satu momen ke momen berikutnya dalam upaya untuk melihat dengan jelas dan saksama "BAGAIMANA" proses impersonal/tanpa aku (*anattā*) dari Musabab yang Saling Bergantung (*Paṭiccasamuppāda*) terjadi". Melihat dan memahami "BAGAIMANA" perhatian batin bergerak dari satu hal ke hal lainnya adalah dorongan utama dalam Meditasi Buddhis! Inilah mengapa Musabab yang Saling Bergantung begitu penting dilihat dan dipahami. Hal itu mengembangkan suatu perspektif impersonal terhadap segala fenomena yang muncul dan menuntun meditor melihat dengan mata kepala mereka sendiri kesejatan yang sesungguhnya dari semua kehidupan.

Mengapa hal ini penting? Karena berkenaan dengan kesadaran. Telah dikatakan oleh Yang Tercerahkan: "Seseorang yang melihat Musabab yang Saling Bergantung, melihat Dhamma; seseorang yang melihat Dhamma, melihat Musabab yang Saling Bergantung." [MN 28:28]. Kesadaran adalah "ingat BAGAIMANA mengamati perhatian batin saat bergerak dari momen ke momen dan ingat apa yang harus dilakukan dengan setiap fenomena yang muncul!"

Meditasi yang berhasil memerlukan sebuah keterampilan kesadaran yang telah berkembang tinggi. Pelatihan “6R” yang diajarkan di Dhamma Sukha Meditation Centre adalah sistem bimbingan kuno yang telah dipulihkan yang mengembangkan keterampilan ini.

R pertama adalah RECOGNIZE (kenali) tapi sebelum kita melakukannya, meditator harus RECOLLECT (mengingat kembali) atau menggunakan kekuatan pengamatan (kesadaran) untuk mulai menjalani siklus meditasi. Kesadaran adalah bahan bakarnya. Itu seperti bensin untuk mesin. Tanpa kesadaran, segala sesuatu berhenti! Teguh menjalani praktik ini akan meringankan segala jenis penderitaan. Untuk memulai siklus ini “dengan mulus” kita harus menjalani mesin dan memiliki banyak bahan bakar (kesadaran) dalam tangki bahan bakar! Meditasi (*bhāvanā*) membantu kita untuk melepas keadaan-keadaan delusi sulit dalam kehidupan seperti rasa takut, kemarahan, ketegangan, stres, keresahan, depresi, kesedihan, dukacita, kelelahan, penghakiman dari perasaan tak berdaya atau apa pun yang terjadi yang menjerat (kelekatan) topik meditator di hari tersebut. Delusi disini berarti menganggap secara pribadi hal-hal yang muncul dan mengindentikkan mereka menjadi “aku”, “diriku”, “milikku” atau *atta* dalam bahasa Pāli). Keadaan-keadaan ini adalah penderitaan yang kita timbulkan bagi diri kita sendiri. Penderitaan ini muncul dari kurangnya pengertian bagaimana sebenarnya hal-hal terjadi. “6R” adalah langkah-langkah yang berkembang secara perlahan-lahan ke dalam sebuah gerakan aliran yang menjadi suatu kecenderungan kebiasaan yang sehat yang meringankan ketidaknyamanan apa pun dalam batin dan badan. Siklus ini mulai ketika KESADARAN mengingat kembali “6R” yang terdiri dari:

RECOGNIZE (kenali)

RELEASE (lepas)

RELAX (rileks)

RE-SMILE (senyum lagi)

RETURN (kembali)

REPEAT (ulangi)

Mengembangkan kesadaran (kekuatan pengamatan kita) mengingat kembali setiap langkah dari siklus praktik. Sekali kita memahami kegunaan dari kesadaran, menjaganya terus melaju sepanjang waktu tidak lagi problematis dan membuat meditasi lebih mudah dipahami, ditambah dengan lebih menyenangkan dipraktikkan. Meditasi menjadi bagian dari kehidupan yang bahagia dan membawa seulas senyum. Mengingat dan mengingat kembali menuntun pada batin sehat yang bahagia.

Mengingat kembali ini (kesadaran) sangat penting. Sebelum mempraktikkan “6R” kita harus INGAT memulai siklusnya! Itulah triknya! Ingat untuk meng-gas mesinnya, sehingga bisa berlari dengan mulus! Lalu kita mulai untuk:

RECOGNIZE (kenali): Kesadaran mengingat kembali bagaimana meditator dapat mengenali dan mengamati setiap pergerakan perhatian batin dari satu hal ke hal lainnya. Pengamatan ini menyadari setiap pergerakan perhatian batin yang menjauh dari suatu obyek meditasi, seperti napas, memancarkan metta atau melakukan tugas sehari-hari. Kita dapat menyadari suatu ketegangan yang tipis atau sensasi ketegangan saat perhatian batin begitu saja mulai bergerak ke setiap fenomena yang muncul. Perasaan menyenangkan atau menyakitkan bisa muncul pada salah satu dari 6 pintu indra. Setiap penglihatan, suara, bau, rasa, sentuhan, atau pikiran dapat menimbulkan sensasi ini. Dengan pengamatan hati-hati yang

tidak menghakimi, meditator akan mulai menyadari suatu sensasi keketatan yang tipis. Secara dini MENGENALI pergerakan adalah penting bagi meditasi yang sukses. Kemudian kita lanjut ke:

RELEASE (lepas): Saat suatu perasaan atau pikiran muncul, meditator MELEPASNYA, membiarkannya ada di sana tanpa memberikan perhatian padanya. Isi dari pengalihan itu sama sekali tidak penting, tapi mekanis dari BAGAIMANA munculnya-lah yang penting! Lepaskan saja setiap keketatan yang berada di sekitarnya; biarkan ada di sana tanpa menaruh perhatian kepadanya. Tanpa perhatian, keketatan itu pun berlalu. Lalu kesadaran mengingatkan meditator untuk:

RELAX (rileks): Setelah melepas perasaan atau sensasi, dan membiarkannya ada di sana, tanpa berusaha mengendalikannya, terasa suatu ketegangan halus yang dapat langsung disadari dalam batin/tubuh. Inilah sebabnya langkah RILEKS (PENENANGAN) disebutkan oleh Buddha dalam instruksi-instruksi meditasi-Nya. TOLONG JANGAN LOMPATI LANGKAH INI! Karena hal itu akan seperti tidak mengisi oli pada sebuah mobil sehingga motornya tidak dapat bergerak dengan mulus. Kata penting dalam bahasa Pāli di sini adalah “*pas’sambaya*”. Kata itu secara khusus berarti “menenangkan” dan tampak sebagai “suatu tindakan yang harus dilakukan” seperti yang digambarkan dalam *sutta-sutta* dan bukan “jenis perasaan rileks atau tenang yang umum” yang dapat muncul dengan jenis meditasi lainnya. Terkadang hal ini disalahpahami dalam terjemahan yang lalu mengubah hasil akhirnya! Tanpa menjalani langkah relaksasi ini setiap kali dalam proses meditasi, meditator tidak akan mengalami suatu pandangan lekat pada berhentinya (penghentian) ketegangan yang disebabkan oleh nafsu atau perasaan yang meringankan saat keketatan

dilonggarkan. Perhatikan bahwa nafsu selalu pertama-tama berwujud sebagai keketatan atau ketegangan baik dalam tubuh maupun batin kita. Kita punya suatu kesempatan sesaat melihat dan mengalami kesejatian dan kelegaan dari penghentian (keketatan dan penderitaan) saat menjalani langkah RILEKS/MELEPAS. Kesadaran bergerak dengan sebuah ingatan kembali bahwa meditator selanjutnya harus:

RE-SMILE (senyum lagi): jika Anda telah mendengarkan ceramah-ceramah Dhamma di www.dhammasukha.org, Anda bisa jadi ingat pernah mendengar tentang bagaimana tersenyum itu adalah aspek penting bagi sebuah meditasi. Belajar tersenyum dengan batin dan mengangkat sedikit sudut bibir membantu batin menjadi penuh perhatian, waspada dan lincah. Bersikap serius, tegang atau mengerutkan dahi membuat batin menjadi berat dan kesadaran kita menjadi tumpul dan lambat. Pandangan Cerah kita menjadi lebih sulit dilihat, dengan demikian melambatkan pemahaman Dhamma kita. Bayangkanlah, untuk sejenak, Bodhisatta muda sebagai seorang bocah beristirahat di bawah pohon Jambu Mawar. Beliau tidak bersikap serius dan tegang saat beliau mencapai suatu kediaman yang menyenangkan [*jhāna*] dan mengalami Pandangan Cerah mendalam dengan sebuah batin yang ringan. Mau melihat dengan jelas? Mudah! Santai saja, menjelajahlah dengan gembira dan senyum! Senyum menuntun kita ke praktik yang lebih menarik dan bahagia. Jika meditator lupa lepas/rileks, daripada menghukum atau mencela diri sendiri, lebih baik senyum lagi dan memulai lagi. Jagalah selera humor kita, rasa kegembiraan dalam penjelajahan dan mendaur-ulang adalah penting. Setelah senyum lagi, kesadaran memanggil langkah berikutnya:

RETURN or RE-DIRECT (kembali atau arahkan kembali):

Dengan lembut mengarahkan kembali perhatian batin ke obyek meditasi (yaitu napas dan relaksasi, atau metta dan relaksasi) dilanjutkan dengan pengumpulan lembut batin untuk menggunakan obyek itu sebagai sebuah “markas”. Dalam keseharian, setelah melepas tugas, inilah tempat di mana kita mengembalikan perhatian kita kembali untuk melepas, rileks, dan senyum lagi ke dalam tugas. Terkadang orang-orang berkata siklus praktik ini lebih sederhana daripada yang diduga! Dalam sejarah hal-hal sederhana dapat menjadi suatu misteri karena penghapusan dan perubahan kecil! Memulihkan praktik ini mengembangkan fokus yang lebih efektif pada tugas sehari-hari dengan kurang tegang dan keketatan. Secara alami batin menjadi lebih seimbang dan bahagia. Meditator menjadi lebih efisien pada apa pun yang mereka lakukan dalam kehidupan mereka dan, mereka menjadi lebih gembira dalam melakukan semua hal-hal yang sebelumnya dianggap sebagai pekerjaan yang menjemukan. Mendekati akhir siklus, kesadaran membantu dengan pengingat akhir untuk:

REPEAT (mengulang): Ulang seluruh siklus praktik ini untuk meraih hasil yang Buddha katakan dapat diraih dalam masa hidup ini! Ulang kembali rangkaian “6R” berkali-kali yang pada akhirnya mengganti kebiasaan lama yang menyebabkan penderitaan seperti yang kita lihat dan alami sendiri bagaimana mengakhiri penderitaan itu sesungguhnya: sadari penyebab ketegangan dan keketatan dengan cara apa pun; mengalami bagaimana mencapai penghentian dengan melepas dan relaksasi dan menemukan bagaimana melatih jalan langsung menuju penghentian dari penderitaan itu yang disebabkan dari diri kita sendiri. Hal ini terjadi setiap kali kita melepas perasaan yang muncul. Rileks dan senyum lagi. Perhatikan rasa lega itu.

Menajamkan keterampilan kesadaran adalah kunci menuju meditasi yang sederhana dan mulus. Ringkasnya, kesadaran itu sangat sejalan/relevan dengan meditasi Buddhis dan hidup sehari-hari. Proses mengingat kembali itu membawa ke langkah-langkah praktik 6R berjalan. Mempraktikkan meditasi ini sedekat mungkin dengan deskripsi (yang ditemukan dalam *sutta-sutta*) akan meringankan semua pengalaman hidup. Sebuah praktik yang sangat serupa yang paling mungkin diajarkan kepada masyarakat pada masa Buddha. Hasil luar biasa dari melaksanakan meditasi dengan cara ini adalah “dengan segera efektif” bagi siapapun yang rajin dan bersemangat menerima instruksi-instruksi ini. Ketika seseorang mengalami munculnya sebuah kelekatan pada praktik ini, pada akhirnya akan melepas rintangan tersebut, tetapi hal tersebut memerlukan keteguhan dan kesinambungan dalam menggunakan langkah-langkah “6R”.

Ketika seseorang berlatih dengan cara ini, karena praktik ini begitu relevan dalam hidup kita sehari-hari, maka praktik ini mengubah perspektif kita dan menuntun kita ke pengalaman yang lebih bahagia, sukses, dan damai. Mengembangkan kesadaran, pengetahuan dan kebijaksanaan tumbuh dengan alami saat kita melihat BAGAIMANA hal-hal bekerja dengan menyaksikan proses impersonal dari Musabab yang Saling Bergantung. Hal ini menuntun kepada suatu bentuk kebahagiaan yang Buddha sebut sebagai “Rasa puas”. Rasa puas adalah hasil dari menjalani praktik Buddhis. Meditasi ini menuntun ke ketenangseimbangan, keseimbangan dan pelepasan rasa takut dan ketidaknyamanan lainnya. Dengan berkurangnya rasa takut dan kecemasan kita menemukan rasa percaya diri yang baru, maka Cinta Kasih, Belas kasihan, Kebahagiaan dan Ketenangseimbangan pun tumbuh dalam kehidupan kita.

Tingkat kesuksesan para praktisi proporsional dengan seberapa baik mereka memahami kesadaran, mengikuti dengan teliti instruksi-instruksi, dan menggunakan praktik “6R” baik dalam meditasi duduk maupun hidup sehari-hari. Inilah jalan menuju akhir duka. Menarik dan menyenangkan berlatih dengan cara ini dan pastinya membantu kita tersenyum sementara mengubah dunia di sekitar kita dalam suatu cara yang positif. Ketika seseorang mempraktikkan Meditasi Kebijakan Hening, mereka tidak menekan apa pun. Penekanan berarti menolak atau menepis jauh-jauh atau tidak membolehkan suatu jenis pengalaman tertentu yakni menghentikan munculnya rintangan-rintangan. Malahan saat suatu rintangan muncul, seseorang harus berupaya membuka batin mereka dengan melihatnya dengan jelas sebagai *anicca* (ketidakpastian, tadinya tidak ada di sana dan sekarang ada), *dukkha* (duka atau ketidakpuasan, kita melihat bahwa saat pengalihan itu muncul, kita merasa menderita), dan *anattā* (tidak menganggapnya secara pribadi, melihat rintangan itu dalam cara sejati sebagai suatu proses melepas di mana kita tidak punya kendali dan tidak menganggap rintangan ini sebagai “aku begitu”). Lalu kita melepas rintangan ini, melonggarkan ketegangan di kepala, menenangkan batin dan akhirnya, mengarahkan kembali perhatian ke praktik “Penyadaran pada Pernapasan”. Sebagai hasilnya, kita mulai melihat dengan jernih bagaimana batin bekerja dan hal ini menuntun ke pengembangan kebijakan. Ketika kita membolehkan dan tidak mengidentifikasi diri dengan rintangan-rintangan ini, secara alami mereka akan memudar, dan batin menjadi lebih jernih dan cemerlang. Setiap kali kita melepas kelekatan ego dari “Aku begitu”, batin secara alami berkembang menjadi lebih luas/lapang, waspada dan penuh kesadaran.

Demikianlah, salah satu alasan utama buku ini adalah untuk menunjukkan bahwa kapan pun kita menekan sesuatu, itu

bukanlah memurnikan batin, atau mengalami hal-hal sebagai mereka adanya. Pada saat penekanan, seseorang mendorong atau tidak mengizinkan pengalaman mereka ada di sana dan dengan demikian, hal ini malah mengerutkan batin, bukannya meluaskan dan membukanya. Sebagai akibatnya, hal ini tidak memurnikan batin dari ketidaktahuan. Sesungguhnya kita menghentikan proses pemurnian batin!

Adalah mustahil mengalami keadaan tak berkondisi dari *Nibbāna* adiduniawi ketika kita tidak melepaskan segala sesuatu yang muncul, dan dengan cara itu, memurnikan batin dari keyakinan ego dari “Aku begitu”. Buddha tidak pernah mengajarkan menekan setiap pengalaman apa pun. Beliau tidak mengajarkan suatu meditasi yang menyebabkan batin terpaku atau terserap ke dalam obyek meditasi. Ingat, Beliau menolak setiap bentuk “meditasi konsentrasi” sebagai bukanlah jalan yang benar. Sesungguhnya, setiap jenis penderitaan atau kekecewaan emosional atau ketidaknyamanan fisik dan bahkan kematian pun harus diterima dengan ketenangseimbangan, penuh kesadaran atau perhatian kuat dan tidak mengidentikan diri dengannya atau menganggap penderitaan itu secara pribadi.

Perubahan personalitas sejati terjadi ketika kita membuka dan meluaskan batin kita dan melepaskan segala jenis rintangan, penderitaan, kesengsaraan dan ketegangan bahkan dalam hidup kita sehari-hari. Hal ini berarti bahwa seseorang membuka dan meluaskan kesadaran mereka sedemikian sehingga mereka mengamati segala sesuatu dengan suatu batin hening yang bebas dari ketegangan dan semua kelekatan ego. Secara bertahap, seseorang menuntun suatu kehidupan yang bahagia dan tenang tanpa banyak keresahan batin, terutama selama aktivitas sehari-hari mereka.

Ketika kita mempraktikkan “meditasi konsentrasi”, kita merasa sangat nyaman dan bahagia saat berada di dalam meditasi yang mendalam tapi ketika kita keluar dari tingkatan yang agung ini, kepribadian kita tetap sama seperti sebelumnya. Ini berarti rintangan-rintangan menyerang kita tetapi kita tidak mengenalinya dan tidak membuka batin kita. Dengan demikian, kita mengerutkan batin kita dan bahkan menjadi lebih melekat! Kita bahkan bisa jadi cenderung bangga dan kritis! Ini karena kapan pun rintangan-rintangan itu muncul selama meditasi, meditator melepaskannya dan dengan segera kembali ke obyek meditasi. Mereka melakukannya tanpa menenangkan dan melonggarkan keketatan yang disebabkan oleh pengalihan ini. Batin mereka cenderung menutup atau mengerut dan mengetat di sekitar pengalaman itu (saat duduk bermeditasi) sampai batin menjadi lebih terkonsentrasi secara mendalam.

Sebagai hasilnya, hal ini menekan rintangan tersebut. Dengan demikian, mereka tidak sepenuhnya melepas kelekatan ego terhadap pengalihan itu. Batin mereka juga ketat dan tegang karena mereka tidak melihat dengan jelas bahwa mereka tidak membuka dan membolehkan, tapi menutup dan bertarung dengan pengalihan itu. Hal ini menjelaskan mengapa para meditator dewasa ini mengeluh bahwa mereka merasakan ketegangan yang besar dalam kepala mereka. Sesungguhnya, ketika kita benar-benar melepas (merilekskan) setiap pengalihan, tidak akan ada satupun ketegangan di kepala.

Apabila gangguan batin ditekan, maka sebagai hasil dari penekanan ini, tidak ada pemurnian batin yang sejati dan dengan demikian, perubahan personalitas tidak terjadi.

Kini, kita hampir siap untuk *Ānāpānasati Sutta*. Tapi, sebelum

kita menuju ke sana, mari lihat beberapa kata yang telah diubah sehingga maknanya pada teks-teks menjadi lebih jelas. Sebagai contoh, kata “kegirangan” diganti dengan “kegembiraan”; kata “kesenangan” diganti dengan “kebahagiaan”. Selain itu, kata “konsentrasi” diganti dengan “ketenangan”, “keterpusatan” atau “kemanunggalan batin”. Ketika kita berlatih sesuai dengan instruksi-instruksi Buddha seperti yang digambarkan di sini, kita akan mampu mengkonfirmasi pengalaman kita dengan membaca *sutta-sutta*. Sebagai akibatnya, ada pemahaman yang lebih baik terhadap teks-teks yang mendalam itu.

Catatan terakhir: dalam beberapa bab pendahuluan, penulis telah menyebutkan beberapa pandangan kontroversial tentang praktik konsentrasi absorpsi atau campuran (*appanā samādhi*), konsentrasi akses (*upacāra samādhi*) dan konsentrasi sesaat (*khanika samādhi*). Dengan demikian, penulis sangat menghargai jika pembaca menemukan suatu kesalahan; akan mengindikasikan *sutta-sutta* yang menyebutkan pelbagai praktik konsentrasi ini.

Ketika kita mempraktikkan Meditasi Kebijakan Hening hanya ada pembukaan, perluasan batin dan membiarkan apa pun ada di sana, lalu melonggarkan keketatan yang disebabkan oleh rintangan atau pengalihan sebelum kembali ke obyek meditasi. Pembukaan dan membiarkan ini membantu kita menjadi lebih sadar dan awas terhadap hal-hal yang menyebabkan rasa sakit dan penderitaan sehingga kita bahkan dapat lebih membuka dan meluas lagi. Dengan jenis kesadaran ini, ada perubahan personalitas dan barulah kita dapat memenuhi pesan Buddha “Kita adalah Yang Bahagia”.

Ānāpānasati Sutta

Bagian Pendahuluan

1] Demikianlah yang telah saya dengar. Pada suatu kejadian, Yang Terberkahi (Buddha) berdiam di Savatthi di Taman Timur istana kediaman Ibu Migara, bersama-sama dengan banyak para siswa sesepuh yang terkenal—Bhante Sāriputta, Bhante Mahā Moggallana, Bhante Mahā Kassapa, Bhante Mahā Kaccana, Bhante Mahā Kotthita, Bhante Mahā Kappina, Bhante Cunda, Bhante Anuruddha, Bhante Revata, Bhante Ānanda dan siswa-siswa sesepuh yang sangat terkenal lainnya.

2] Sekarang dalam peristiwa itu para sesepuh bhikkhu telah mengajarkan dan memberi petunjuk kepada para bhikkhu baru; beberapa sesepuh bhikkhu telah mengajar dan memberi petunjuk kepada 10 orang bhikkhu baru, beberapa sesepuh bhikkhu telah mengajar dan memberi petunjuk kepada 20 orang bhikkhu baru... 30 orang... 40 orang bhikkhu baru. Dan para bhikkhu baru itu yang telah diajarkan dan diberi petunjuk oleh para bhikkhu sesepuh, yang telah mencapai keberhasilan dalam meditasi yang tinggi.

3] Pada peristiwa itu—hari Uposatha yang ke-15, pada bulan purnama dari *upacāra pavāraṇā*⁹, Yang Terberkahi duduk di ruang terbuka dikelilingi oleh Sanggaha Bhikkhu. Setelah memperhatikan keheningan Sanggaha Bhikkhu, Beliau bersabda seperti ini kepada mereka:

4] “Para bhikkhu, Aku merasa puas dengan kemajuan ini. Batin-Ku puas dengan kemajuan ini. Masih banyak tenaga yang harus dikerahkan untuk meraih yang belum diraih, mencapai yang

belum dicapai, merealisasi yang belum direalisasi. Aku akan menunggu di sini di Savatthi selama purnama Komudi bulan keempat.”

Para bhikkhu tetap dapat mempraktikkan meditasi mereka atau membuat jubah baru dan bersiap-siap untuk pergi berkelana atau mengajarkan Dhamma kepada bhikkhu-bhikkhu lain dan perumah-tangga selama bulan tambahan ini. Upacara Kāṭhina juga diadakan selama bulan ini. Ini adalah waktu bagi para perumah-tangga pria dan perempuan untuk membuat tambahan jasa dengan mempraktikkan kedermawanan mereka dengan mempersembahkan jubah dan keperluan lain kepada para anggota Sanggha.

5] Para bhikkhu dari desa mendengar: “Yang Terberkahi akan menunggu di sana di Savatthi selama purnama Komudi bulan keempat.” Dan para bhikkhu dari desa pergi ke Savatthi untuk mengunjungi Yang Terberkahi.

6] Dan para sesepuh bhikkhu masih terus dengan intensif mengajari dan memberi petunjuk kepada para bhikkhu baru; beberapa sesepuh bhikkhu telah mengajar dan memberi petunjuk kepada 10 orang bhikkhu baru, beberapa sesepuh bhikkhu telah mengajar dan memberi petunjuk kepada 20 orang bhikkhu baru... 30 orang... 40 orang bhikkhu baru. Dan para bhikkhu baru yang telah diajarkan dan diberi petunjuk oleh para bhikkhu sesepuh, yang telah mencapai keberhasilan dalam meditasi yang tinggi.

7] Pada peristiwa itu—hari *Uposatha* yang ke-15, di bulan purnama dari *upacāra pavāraṇā*, Yang Terberkahi duduk di ruang terbuka dikelilingi oleh Sanggha Bhikkhu. Setelah

memperhatikan keheningan Sanggaha Bhikkhu, Beliau bersabda kepada mereka:

8] “Para bhikkhu, persamuan ini bebas dari celotehan; persamuan ini bebas dari ocehan¹⁰. Persamuan ini adalah intisarinya. Beginilah Sanggaha Bhikkhu, seperti inilah persamuan. Persamuan seperti ini layak mendapatkan hadiah, keramahtamahan, persembahan, kehormatan, penghormatan, suatu ladang jasa yang tak tertandingi bagi dunia.

Persembahan kecil yang diberikan kepada persamuan seperti itu menjadi persembahan yang besar dan persembahan yang besar menjadi lebih besar lagi—beginilah Sanggaha Bhikkhu, seperti inilah persamuan. Persamuan seperti ini langka disaksikan dunia—beginilah Sanggaha Bhikkhu, seperti inilah persamuan. Untuk mendatangi persamuan seperti ini layaklah menempuh perjalanan bermil-mil dengan tas perjalanan—beginilah Sanggaha Bhikkhu, seperti inilah persamuan.

9] “Dalam Sanggaha Bhikkhu ini, ada para bhikkhu yang mencapai tataran kesucian *Arahatta* yang telah menghancurkan nodanoda, yang telah menjalani kehidupan suci, menyelesaikan apa yang harus diselesaikan, yang telah meletakkan beban, meraih tujuan sejati, menghancurkan belenggu-belenggu kehidupan, dan sepenuhnya telah terbebas melalui pengetahuan akhir—para bhikkhu seperti ini ada di dalam Sanggaha Bhikkhu. Inilah tataran di mana semua belenggu telah dihancurkan sehingga mereka tidak akan muncul lagi.

Sepuluh belenggu (*samyojana*) itu adalah:

1. Keyakinan pada suatu jiwa atau diri yang kekal (*sakkāyadiṭṭhi*),

2. Keraguan terhadap jalan yang benar (*vicikicchā*),
3. Kepercayaan bahwa pembacaan *parittā* atau *upacāra* dan ritual saja bisa menuntun orang ke *Nibbāna* (*sīlabbataparāmāsa*),
4. Nafsu atau ketamakan (*kāmarāga*),
5. Kebencian atau niat buruk (*paṭigha*),
6. Ketamakan terhadap keberadaan materi (*rūparāga*),
7. Ketamakan terhadap keberadaan non-materi (*arūparāga*),
8. Kesombongan atau keangkuhan (*māna*),
9. Kegelisahan atau pergolakan batin (*uddhacca*),
10. Ketidaktahuan (*avijjā*)

Tingkatan akhir dari *Arahatta* digambarkan sebagai berikut: “Mereka adalah yang menjalani kehidupan suci, telah melepas beban, meraih tujuan sejati, menghancurkan belenggu-belenggu kehidupan, dan telah sepenuhnya terbebas melalui pengetahuan akhir, mereka telah menyelesaikan tugas mereka dengan rajin; mereka tidak lagi ceroboh (diambil dari *Majjhima Nikāya sutta* nomor 70 bagian12)

10] “Dalam Sanggha Bhikkhu ini, ada para bhikkhu yang, dengan menghancurkan lima belenggu yang lebih rendah, menyebabkan terlahir kembali secara spontan (di alam cahaya yang murni) dan di sana meraih *Nibbāna* akhir, tanpa pernah kembali dari dunia itu—para bhikkhu seperti ini ada di dalam Sanggha Bhikkhu ini.

Tingkatan kesucian ini disebut *Anāgāmī* di mana nafsu dan kebencian tidak lagi muncul dalam batin seseorang. Lima belenggu yang lebih rendah sudah dihancurkan tapi masih ada tugas yang harus diselesaikan.

11] “Dalam Sanggha Bhikkhu ini, ada para bhikkhu yang,

dengan menghancurkan tiga belenggu yang lebih rendah dan dengan melemahkan nafsu, kebencian, dan khayalan, adalah para suciwan yang akan terlahir sekali lagi (*Sakadāgāmī*), untuk mencapai akhir duka—para bhikkhu seperti ini ada di dalam Sanggha Bhikkhu ini.

Tataran kesucian ini disebut *Sakadāgāmī* atau yang sekali kembali. Mereka telah melepas kepercayaan pada jiwa yang kekal, bahwa seseorang dapat meraih pencerahan dengan melantunkan dan mempraktikkan *upacāra* dan ritual semata, dan mereka telah melepas keraguan di Jalan ini. Juga, orang yang telah meraih tingkatan ini dengan luar biasa telah melemahkan nafsu dan kebencian, bersama-sama dengan belenggu-belenggu lainnya.

12] “Dalam Sanggha Bhikkhu ini, ada para bhikkhu yang, dengan menghancurkan tiga belenggu, adalah para pemenang arus, tidak lagi menjadi sasaran bagi kemusnahan, ikatan (bagi pembebasan), melaju menuju pencerahan—para bhikkhu seperti ini ada di dalam Sanggha Bhikkhu ini.

Orang yang meraih tingkatan kesucian ini disebut *Sotāpanna* atau pemenang arus. Mereka telah melepas tiga belenggu lebih rendah yang telah disebutkan di atas; mereka tidak akan pernah terlahir kembali di alam yang rendah lagi. Alam terendah kelahiran mereka adalah alam manusia, yang kehidupan paling banyak yang akan mereka alami sebelum meraih *Nibbāna* adalah sebanyak tujuh kali.

13] “Dalam Sanggha Bhikkhu ini, ada para bhikkhu yang membaktikan diri untuk mengembangkan Empat Landasan Kesadaran¹¹—para bhikkhu seperti ini ada di dalam Sanggha Bhikkhu ini. Dalam Sanggha Bhikkhu ini, ada para bhikkhu yang membaktikan diri pada Empat Upaya Benar... pada

Empat Dasar Kekuatan Spiritual... pada Lima Kemampuan... pada Lima Kekuatan... pada Tujuh Faktor Pencerahan... pada Jalan Mulia Berfaktor Delapan—para bhikkhu seperti ini ada di dalam Sanggha Bhikkhu ini.

Empat Upaya Benar, Empat Dasar Kekuatan Spiritual, Lima Kemampuan, Lima Kekuatan, Tujuh Faktor Pencerahan, dan Jalan Mulia Berfaktor Delapan dijelaskan dalam *Mahāsakuludayi Sutta*, *Sutta* nomor 77, Bagian 16 dari *Majjhima Nikāya* sebagai cara-cara mengembangkan tingkatan yang bermanfaat (*Sutta* ini menjelaskan tentang kualitas-kualitas Buddha yang para siswa-Nya hormati, puja, dan muliakan dan hidup bergantung dengan-Nya).

Kini kita akan melihat pada makna dari istilah-istilah ini. Empat Landasan Kesadaran, Tujuh Faktor Pencerahan, dan Jalan Mulia Berfaktor Delapan akan dibahas nanti di dalam *sutta*.

Empat Upaya Benar

“Lagi Udayin, Aku telah mengumumkan kepada para siswa-Ku jalan untuk mengembangkan Empat Upaya Benar. Seorang Bhikkhu membangkitkan semangat yang menyala-nyala demi ketidakhadiran dari keadaan tidak sehat yang belum muncul, dan dia membuat pengupayaan, mengerahkan tenaga, mengerahkan batinnya, dan berjuang.”

Selain semangat yang menyala-nyala, kata Pāli *chanda* juga berarti ketertarikan dengan kegembiraan atau antusias. Sebuah batin yang tertuju pada suatu obyek sehat seperti kebahagiaan memiliki kualitas dari ketertarikan dengan kegembiraan. Dengan demikian, upaya benar pertama adalah melatih batin

kepada ketertarikan yang gembira dan antusias seperti itu sehingga batin menjadi jernih dan bebas dari keadaan-keadaan yang tidak sehat. Kebahagiaan tumbuh ketika batin tersenyum dan bahagia selama kehidupan kita sehari-hari seperti juga saat dalam meditasi. Sebagai hasilnya, batin akan terangkat dan sehat. Dewasa ini, empat jenis perjuangan ini biasanya disebut sebagai Empat Upaya Benar. Beberapa guru meditasi meminta para meditator untuk mengerahkan daya upaya keras untuk menyadari apa yang sedang terjadi pada momen saat ini. Tetapi di sini *sutta* dengan jelasnya menunjukkan bahwa hal ini bukanlah suatu kesadaran.

Kesadaran dari rasa ketertarikan yang gembira dan antusias, yakni memiliki sebuah batin yang tersenyum, menuntun pada suatu batin yang ringan, terbuka, menerima dan tanpa ketegangan apa pun. Inilah definisi yang cocok bagi daya upaya benar dan sesuai dengan *sutta*. Sesungguhnya tidak ada hubungan dengan mencatat fenomena sampai fenomena itu berlalu.

“Dia membangkitkan semangat yang menyala-nyala demi mengabaikan keadaan tidak baik yang telah muncul, dan dia membuat pengupayaan, mengerahkan tenaga, mengerahkan batinnya, dan berjuang.”

Upaya benar kedua mengajarkan kita untuk mengabaikan keadaan emosional berat seperti kemarahan, kesedihan, kecemburuan, kecemasan, stres, depresi, rasa takut, dan lain-lain, dan menggantinya dengan sebuah batin tersenyum yang melonggarkan bahkan ketegangan yang paling halus pun disadari. Inilah keadaan yang sehat dari ketertarikan yang gembira dan antusias. Dengan melatih batin yang tersenyum seperti ini, kita mengatasi identifikasi ego dengan keadaan-

keadaan ini sebagai “milikku”. Suatu rasa humor yang bagus tentang diri sendiri adalah sebuah sarana piawai untuk berkembang saat menapaki jalan spiritual.

“Dia membangkitkan semangat yang menyala-nyala demi memunculkan keadaan sehat yang belum muncul, dan dia membuat pengupayaan, mengerahkan tenaga, mengerahkan batinnya, dan berjuang.”

Ini berarti melihat batin itu membawa ketertarikan yang gembira dan antusias saat keadaan-keadaan yang sehat ini tidak ada dalam batin. Dengan kata lain, pelatihan kesadaran berarti melatih batin yang bahagia dan tersenyum. Bahkan saat batin yang netral yang berpikir ini dan itu, inilah waktunya mempraktikkan tersenyum dalam batin dan mengalami ketertarikan yang gembira dan antusias.

“Dia membangkitkan semangat yang menyala-nyala demi kesinambungan, ketidakkaburan, kekuatan, peningkatan, dan kepemenuhan dengan mengembangkan keadaan-keadaan sehat yang telah muncul, dan dia membuat pengupayaan, mengerahkan tenaga, mengerahkan batinnya, dan berjuang. Dan dengan cara itu banyak siswa-Ku telah meraih penyelesaian dan kesempurnaan dari pengetahuan langsung.”

Empat Upaya Benar merujuk pada sebuah praktik yang terus-menerus, tidak hanya selama praktik meditasi formal tetapi juga dalam aktivitas sehari-hari. Suatu kali penulis didekati oleh beberapa pelajar dan ditanya: “Bagaimana seseorang bisa meraih *Nibbāna* dengan mempraktikkan tersenyum dan memiliki sebuah ketertarikan yang gembira?” Mereka merasa bahwa mereka telah membuat sebuah pernyataan yang

sangat mendalam karena mereka pikir *Nibbāna* diraih dengan mencarinya sepanjang waktu dalam penderitaan dan rasa sakit. Para pelajar ini tidak mempraktikkan bagaimana menjadi ringan dan bahagia seperti yang diajarkan oleh Buddha. Penulis menjawab mereka dengan menanyakan beberapa pertanyaan silang: “Bagaimana Anda dapat meraih *Nibbāna* tanpa tersenyum dan memiliki ketertarikan yang gembira dalam batin Anda? Bukankah kebahagiaan adalah salah satu faktor pencerahan? Tidakkah Buddha berkata ‘Kita adalah Yang Bahagia’?”

Di sini kita dapat melihat pentingnya mengembangkan suatu batin yang tersenyum dan memiliki ketertarikan yang gembira. Akan timbul sebuah perubahan sejati dari perspektif dalam batin kita ketika kita memiliki sebuah ketertarikan yang gembira dan senyum. Kita tidak merasa begitu berat dan menggerutu saat hal-hal menjadi sulit. Hal ini karena tidak adanya begitu banyak kelekatan-ego dan meditator dapat melihat sebuah situasi dengan jernih. Ketika batin tidak tersenyum dan memiliki ketertarikan yang gembira, segala sesuatu menjadi berat dan semua keadaan batin dan pikiran menjadi tertekan. Batin menjadi terlalu serius dan menganggap segala sesuatu dengan negatif.

Sebagai contoh, mari katakan saja Anda sangat bahagia dan saya datang dan memberikan sekuntum mawar kepada Anda. Anda bisa jadi meraih mawar itu dan memuji warnanya, bentuk dan harumnya. Anda berpikir, “Betapa bunga yang cantik! Hanya memandangnya saja sudah membuatku tambah bahagia.” Tapi, jika Anda sedang depresi atau suasana hati yang marah dan saya datang menghampiri Anda dan memberikan Anda mawar yang sama itu, malahan batin akan menatap duri-durinya. Anda bahkan berpikir, “Arrgh! Mawar ini jelek sekali. Aku benci!” Pada saat itu, yang terlihat hanyalah duri-duri itu. Tapi pada faktanya,

mawar itu sama. Satu-satunya yang berbeda adalah suasana hati Anda. Ketertarikan yang gembira dan senyum membantu membuat dunia di sekitar Anda menjadi tempat tinggal yang lebih baik. Akan tetapi, ini bukan mengatakan bahwa kita tidak akan mengalami rintangan dan penderitaan. Kita akan mengalaminya! Namun, perspektif dari memiliki kebahagiaan dalam batin akan mengubah sebuah masalah besar menjadi masalah yang kecil.

Empat Dasar Kekuatan Spiritual

“Lagi, Udayin, Aku telah mengumumkan kepada para siswa-Ku jalan untuk mengembangkan Empat Dasar Kekuatan Spiritual. Di sini seorang bhikkhu mengembangkan dasar bagi kekuatan spiritual yang terkandung dalam ketenangan batin, karena kebahagiaan dan perjuangan yang teguh.”

Kekuatan spiritual pertama merujuk ke kebahagiaan. Hal itu seperti yang telah dijelaskan di atas.

“Dia mengembangkan landasan bagi kekuatan spiritual yang terdiri dari konsentrasi (di sini berarti ketenangan) karena daya dan perjuangan yang teguh.”

Ini adalah energi kekuatan spiritual kedua. Kita tidak dapat bermalas-malasan atau lalai saat berada di Jalan Buddha. Memerlukan banyak tenaga untuk bertahan pada Jalan itu, khususnya ketika kita menyadari bahwa ini adalah praktik seumur hidup! Hal ini membicarakan tentang tenaga yang diperlukan untuk mengenali ketika batin kita menjadi ketat dan tegang, yang diikuti oleh tenaga untuk melepas pikiran itu dan melonggarkan keketatan di kepala dan batin, sebelum kembali lagi ke napas.

“Dia mengembangkan landasan bagi kekuatan spiritual yang terdiri dari konsentrasi (di sini berarti ketenangan) karena (pemurnian) batin dan perjuangan yang teguh.”

Kekuatan spiritual ketiga merujuk pada pemurnian batin yang dikembangkan ketika kita terpusat pada obyek batin selama mungkin. Kapan pun suatu rintangan muncul dan memukul jatuh kita dari meditasi, maka kita begitu saja membolehkan batin, tanpa terlibat dalam batin yang berpikir, melonggarkan keketatan di kepala yang disebabkan oleh rintangan itu, lalu dengan lembut mengarahkan kembali perhatian kita kembali ke obyek meditasi, yakni napas, lalu menenangkan dan meluaskan batin. Tak peduli seberapa sering batin kembali kepada pengalihan atau rintangan itu. Kita hanya mengulang membolehkan, melonggarkan, dan kembali ke napas. Inilah metode untuk memurnikan batin dari semua kotoran dan rintangan. Ingat, meditasi bukanlah tentang berpikir, tetapi mengalami batin kita dan kesadaran ke dalam momen saat kini dan lalu melaju melampauinya, ke ekspresi sejati dari penerimaan dengan senang hati. Meditasi adalah keheningan saat batin—dengan seluruh citra-citra dan kata-katanya sepenuhnya telah padam. Tetapi meditasi bukanlah “konsentrasi”. “Konsentrasi” mengerutkan batin dan adalah sebetulnya pengeluaran, sejenis pemotongan, suatu penekanan rintangan, sebuah perlawanan. Juga merupakan suatu jenis konflik. Suatu batin yang meditatif dapat menjadi sangat tenang dan sunyi, dan namun, tidak mengalami pengeluaran atau penekanan, atau perlawanan di dalamnya. Sebuah batin yang terkonsentrasi tidak bermeditasi sesuai dengan praktik Buddhis.

“Dia mengembangkan landasan bagi kekuatan spiritual yang terkandung dalam konsentrasi (di sini berarti ketenangan batin)

karena penyelidikan dan perjuangan yang teguh.”

Kebiasaan menyelidiki pengalaman kita adalah sebuah aspek yang sangat penting dari pertumbuhan spiritual kita. Ketika kita terperangkap oleh sebuah rintangan, atau rasa sakit, atau pengalihan apa pun, kita mesti mampu melihat bagaimana reaksi batin terhadap situasi tertentu. Sebagai contoh, kengantukan timbul saat kita sedang bermeditasi. Cara mengatasi kengantukan adalah dengan lebih intensif memunculkan ketertarikan yang gembira pada obyek meditasi. Kita harus berusaha melihat langsung bagaimana batin kita menyelinap kembali ke kengantukan. Dengan kata lain, kita harus mengerahkan upaya dan daya lebih ke dalam praktik. Ketika kita menyadari bagaimana pertama-tama mulai terperangkap oleh rintangan, kita akan melepasnya dengan lebih cepat dan tidak terperangkap lama-lama. Akan tetapi, ketika kita sepenuhnya terperangkap oleh kengantukan, mungkin perlu beberapa saat untuk mengatasi rintangan ini, karena inilah hal terakhir yang ingin batin lakukan! Dengan demikian, batin bisa jadi “berping-pong” bolak-balik dari obyek meditasi kembali ke kengantukan. Semakin ringan dan tertarik dengan gembira terhadap cara kerja batin, semakin cepatlah kita akan melepas rintangan itu dan memulai meditasi kembali.

Sama juga dengan halnya saat rasa sakit muncul, kita tidak mengarahkan batin kepada rasa sakit itu. Kita dapat melihat bagaimana batin melawan sensasi itu hanya ketika perhatian kita tertarik ke rasa sakit itu. Jika kita mulai berpikir mengenai rasa sakit itu, rasa sakit itu menjadi lebih besar dan lebih intensif. Dengan demikian, kita pertama-tama melepas batin yang berpikir, yang berkata-kata tentang pengalihan ini (rasa sakit, rintangan, emosi berat, dan lain-lain). Berikutnya, rilekskan batin dan lepaskan

simpul batin di sekitar sensasi itu, longgarkan keketatan di kepala, tenangkan batin dan kemudian arahkan kembali perhatian kita ke obyek meditasi. Hal ini terus menerus dilakukan sampai rasa sakit tidak lagi menarik batin kepadanya kembali.

Hal ini dengan jelas berbeda dari beberapa instruksi meditasi lainnya di mana para meditator mengerahkan perhatian mereka ke tengah rasa sakit dan mencatatnya sebagai “sakit... sakit... sakit”. Sepanjang waktu, mereka berusaha melihat kesejatiannya dan mengamati perubahannya. Tetapi rasa sakit itu tidak menyenangkan dan para meditator memiliki kecenderungan untuk mengetatkan dan mengeraskan batin sehingga mereka dapat terus mengawasi rasa sakit itu. Pengerasan batin tidak disadari oleh para meditator, ataupun pernah dilihat dengan jelas kapan munculnya. Para meditator pada akhirnya akan mengembangkan konsentrasi (perhatian tetap) yang memadai untuk mampu mengatasi rasa sakit itu. Bagaimanapun, hal ini diraih dengan menekan dan mengetatkan batin.

Kita dapat dengan jelas mengamati bahwa landasan spiritual dari penyelidikan pengalaman kita adalah untuk memurnikan batin dengan membolehkan segala sesuatu yang terjadi dalam momen saat ini untuk terjadi tanpa berusaha untuk diperangi, dikendalikan, atau bahkan menggagungnya dalam cara apa pun. Penerimaan dengan senang hati dan kesabaran (yang didefinisikan dalam kamus bahasa Inggris sebagai bermakna tanpa-kekesalan) dari momen saat ini adalah jalan untuk meraih *Nibbāna*. *Nibbāna* tidak diraih dengan konsentrasi, keketatan, penekanan dan represi.

Lima Kemampuan

“Lagi Udayin, Aku telah mengumumkan kepada para siswa-Ku jalan untuk mengembangkan Lima Kemampuan spiritual. Di sini seorang bhikkhu mengembangkan kemampuan keyakinan yang menuntun ke kedamaian, menuntun ke pencerahan.”

Kemampuan keyakinan juga disebut kemampuan kepercayaan diri. Saat kita menjadi tertarik dalam melepas sakitnya kehidupan, rasa ingin tahu kita menjadi lebih kuat. Dan dengan demikian, kita mulai mencari seorang guru meditasi. Jika kita cukup beruntung belajar dari seorang guru yang kompeten, kita mulai melihat perubahan kecil dalam cara kita mencerap dunia. Saat kita mulai melihat hal ini melalui praktik langsung, rasa percaya diri kita mulai tumbuh. Sebagai hasilnya, antusiasme kita terhadap praktik bertambah hingga kita akan ingin berlatih lebih banyak lagi!

“Dia mengembangkan kemampuan daya, yang menuntun ke kedamaian, menuntun ke pencerahan.”

Saat rasa percaya diri kita tumbuh, secara alami kita akan mengerahkan lebih banyak daya ke dalam praktik kita. Kita mulai bermeditasi sedikit lebih lama dan batin menjadi sedikit lebih cerah. Bagi para pemula disarankan untuk tidak bermeditasi kurang dari 45 menit setiap kalinya. Tapi jika meditasi berjalan baik, silakan bermeditasi sampai selesai. Meditasi yang baik bisa jadi bertahan selama 1 jam atau 1 jam 10 menit, atau lebih lama lagi. Adalah baik untuk bermeditasi secara progresif dalam periode waktu yang lebih lama dan tidak cemas mengenai menjadi melekat pada meditasi. Satu-satunya cara kita menjadi melekat adalah dengan berpikir dan tidak

melakukan meditasi dalam cara yang benar. Tidak ada yang salah dalam duduk bermeditasi selama waktu yang panjang sepanjang kita tidak menyakiti diri kita sendiri secara fisik dan kita cukup berolahraga. Duduk bermeditasi selama 1 atau 2 atau 3 jam akan baik-baik saja hanya ketika kita siap duduk dengan nyaman untuk waktu selama itu. Jika kita duduk bermeditasi dengan sebuah cara yang sama yang selalu memunculkan rasa sakit, maka kita menyebabkan ketidaknyamanan yang tidak perlu bagi diri kita sendiri.

Ini bukanlah hal bijak untuk dilakukan, karena postur duduk harus nyaman. Tidak masalah jika meditator menggunakan kursi atau bangku asalkan tidak bersandar pada apa pun. Menyandarkan punggung adalah untuk kengantukan dan ketumpulan, bukan untuk meditasi! Dan demikianlah, semakin kita percaya diri, semakin banyak daya yang kita kerahkan ke dalam praktik kita. Rasa antusias kita akan juga meningkat secara alamiah.

“Dia mengembangkan kemampuan kesadaran yang menuntun ke kedamaian, menuntun ke pencerahan.”

Saat daya kita meningkat, kesadaran dan perhatian penuh kita akan secara alamiah menjadi lebih kuat. Ini adalah proses “bukan paksaan” yang sangat alamiah. Mari kita lihat ke dalam batin orang awam, orang seperti Anda atau saya. Yang dapat kita temukan adalah batin seekor belalang, batin seekor kupu-kupu, atau kita bisa katakan, batin seekor monyet. Batin itu selalu bergerak-gerak, melompat-lompat. Batin itu mengubah fantasi-fantasinya dan gerakan hatinya setiap waktu. Batin adalah mangsa dari rangsangan dan reaksi emosinya sendiri terhadapnya. Inilah sesungguhnya sebuah reaksi yang pada umumnya bertindak

kembali pada kondisi-kondisi cara kita selalu bertindak ketika suatu rangsangan tertentu muncul. Inilah rantai dari kaitan perhimpunan, harapan, rasa takut, kenangan, fantasi, penyesalan, arus konstan melalui batin, yang dipicu oleh ingatan-ingatan dari dunia luar. Batin dengan membuta, tanpa pernah berhenti, tak terpuaskan dalam pencariannya demi kesenangan dan kepuasan. Tak mengherankan batin menjadi begitu gila dan penuh dengan ketidakpuasan dan digambarkan sebagai seekor monyet gila yang gelisah yang berayun-ayun dari satu cabang pohon ke cabang lainnya demi mencari buah-buah pemuasan melalui hutan rimba belantara tak berujung dari kejadian-kejadian yang terkondisi.

Demikianlah, ketika kita pertama-tama mulai bermeditasi, secara alamiah batin berlari-lari ke mana-mana dan lama menjauh dari obyek meditasi. Terkadang bahkan perlu waktu 2 atau 3 menit sebelum kita mampu mengenalinya dan lalu melepaskannya, melonggarkan ketegangan di kepala, menenangkan batin dan mengarahkan kembali perhatian ke napas. Ini alamiah, karena batin terbiasa berlarian ke mana pun dia suka. Tetapi ketika latihan kita berkembang dan kita mampu dengan cepat mengenali dan melepas mereka, kesadaran kita secara bertahap menjadi lebih tajam. Batin hanya dapat menjauh dari napas selama 1 menit, sebelum mengenalinya tidak berada bersama napas. Lalu lepaskan, rilekskan batin, dan kembali pada napas. Pada saat ini batin mulai tinggal bersama napas selama periode waktu yang lebih panjang, barangkali selama 30 detik, sebelum batin pergi lagi. Akan tetapi, kita sekarang menjadi lebih baik dalam melihat ketika batin menjauh. Kesadaran kita menjadi lebih tajam dan kita mampu mengenali apa yang sedang dikerjakan oleh batin. Dengan demikian, ketika rasa percaya diri kita bertambah baik, daya kita meningkat dan sebagai hasilnya kewaspadaan batin secara alami berkembang.

“Dia mengembangkan kemampuan ketenangan atau keheningan, yang menuntun ke kedamaian, menuntun ke pencerahan.”

Ketika kesadaran saat ini meningkat, secara alami batin akan berdiam pada obyek meditasi selama waktu yang jauh lebih lama. Kebanyakan orang akan menggambarkan hal ini sebagai “konsentrasi” tapi ini bukanlah deskripsi yang akurat. Batin tidak terserap atau terpaku ke obyek meditasi. Malahan batin sangat hening, rileks, tenang, dan menetap pada napas dengan sangat baik. Pada saat ini suatu perasaan bahagia yang kuat muncul dan tubuh menjadi sangat ringan dan terasa seperti melayang. Ketika kebahagiaan itu berlalu, suatu perasaan ketenangan yang dahsyat, ketenangseimbangan dan kenyamanan muncul. Karena kesadaran kita yang tajam, kita tidak menjadi terlibat dengan perasaan-perasaan ini. Tapi jika kita mulai berpikir atau berkata-kata dalam hati tentang betapa indahnya keadaan ini dan betapa kita sangat menyukainya, kita akan kehilangan keadaan itu dan kengantukan akan sangat sering muncul ke dalam batin. Ini karena kita terperangkap oleh kelekatan terhadap perasaan-perasaan itu dan melepas tanpa kembali pada napas. Kesadaran berlalu ketika kita mulai berpikir atau berkata-kata dalam hati tentang banyak hal dan menjadi terlibat dalam keinginan untuk mengendalikan pikiran. Hal ini juga terjadi ketika kita menginginkan munculnya pengalaman kebahagiaan dan ketenangan. Nafsu ini membuat batin berusaha terlalu keras dan sebagai akibatnya, kegelisahan dan ketidakpuasan pun muncul. Kombinasi rintangan-rintangan ini akan menghentikan terjadinya semua praktik spiritual karena menginginkan hal-hal terjadi dengan suatu cara tertentu membuat semua pengembangan spiritual memudar. Oleh karenanya, kita harus lebih berkesadaran terhadap pikiran tentang keadaan-keadaan yang menyenangkan ini. Dan demikianlah, saat rasa percaya diri meningkat, daya kita pun tumbuh. Hal ini

meningkatkan kesadaran kita yang memampukan ketenangan batin menjadi lebih kuat dan bertahan lebih lama.

“Seorang bhikkhu mengembangkan kemampuan kebijaksanaan (atau pemahaman), yang menuntun ke kedamaian, menuntun ke pencerahan. Dan dengan cara itu banyak para siswa-Ku telah meraih penyelesaian dan kesempurnaan dari pengetahuan langsung.”

Saat batin kita menjadi lebih tenang dan hening, kita mampu melihat kesejatian dari fenomena. Pengembangan kebijaksanaan ini atau kecerdasan diraih dengan melihat sendiri hal-hal yang muncul dan lenyap. Bahkan saat kita duduk dalam *jhāna* (tataran meditasi) kita melihat bagaimana, sebagai contoh, kebahagiaan muncul. Kebahagiaan itu ada di sana untuk sesaat, lalu lenyap. Kita melihat bagaimana ketenangan dan kebahagiaan muncul. Ketenangan dan kebahagiaan itu ada di sana selama sesaat dan lalu memudar. Kita mampu melihat hakikat ketidaktetapan, bahkan pada permulaan dari praktik kita, dengan mengamati pikiran yang muncul dan lenyap. Kita mengamati perasaan-perasaan dan emosi-emosi yang muncul dan lenyap. Kita juga menyadari bahwa hal-hal ini yang muncul dan lenyap adalah tidak memuaskan dan perasaan-perasaan dan emosi-emosi ini adalah bentuk duka, terutama ketika hal-hal itu tidak berjalan seperti yang kita inginkan. Ketika kita melihat betapa sungguh tidak memuaskannya proses ini, kita dengan jelas melihat bahwa itu adalah sebuah proses yang adil. Tidak ada seorang pun yang dapat mengendalikan kemunculan dan lenyapnya hal-hal ini. Bahkan saat berada dalam *jhāna* (tataran meditasi), kita tidak benar-benar mengendalikan kemunculan kebahagiaan karena kebahagiaan muncul ketika kondisi-kondisinya tepat untuk muncul. Pada saat yang sama, kita tidak bisa begitu saja memaksa

kebahagiaan untuk tetap tinggal karena kebahagiaan memudar ketika kondisi-kondisinya tepat. Dan hal ini menyebabkan munculnya lebih banyak ketidakpuasan, karena kebahagiaan adalah suatu perasaan yang menyenangkan! Dengan demikian, kita mampu melihat karakteristik dari kehidupan dengan sangat jelas, yakni, *anicca* (ketidaktetapan), *dukkha* (duka), dan *anattā* (ketiadadirian). Inilah cara mengembangkan kebijaksanaan yang secara bertahap menuntun kita untuk melihat Musabab yang Saling Bergantung dengan urutan bolak-balik (yaitu, melihat dan merealisasi Empat Kebenaran Mulia). Suatu pengamatan yang menarik adalah bahwa kita dapat melihat Tiga Ciri Keberadaan tanpa pernah melihat Musabab yang Saling Bergantung, tapi kita tidak pernah dapat melihat Musabab yang Saling Bergantung tanpa pernah melihat Tiga Ciri Keberadaan (yakni ketidaktetapan, duka dan ketiadadirian) pada saat yang sama. Kita akan membicarakan hal ini dengan lebih terperinci pada waktu berikutnya.

Lima Kekuatan

“Lagi Udayin, Aku telah mengumumkan kepada para siswa-Ku jalan untuk mengembangkan Lima Kekuatan Spiritual. Di sini seorang bhikkhu mengembangkan Kekuatan Keyakinan, yang menuntun ke kedamaian, yang menuntun ke pencerahan. Dia mengembangkan Kekuatan Daya, yang menuntun ke kedamaian, menuntun ke pencerahan. Dia mengembangkan Kekuatan Kesadaran, yang menuntun ke kedamaian, menuntun ke pencerahan. Dia mengembangkan Kekuatan Keheningan, yang menuntun ke kedamaian, menuntun ke pencerahan. Dia mengembangkan Kekuatan Kebijaksanaan, yang menuntun ke kedamaian, menuntun ke pencerahan. Dan dengan cara itu banyak para siswa-Ku yang telah meraih penyelesaian dan

kesempurnaan dari pengetahuan langsung.”

Hal-hal ini sama seperti lima kemampuan yang telah disebutkan di atas. Mereka disebut kekuatan karena kemampuan mereka untuk memurnikan batin dan membuat batin bermanfaat dan bersih.

Kini kita akan lanjut dengan *Ānāpānasati Sutta*.

14] “Dalam Sanggaha Bhikkhu ini, ada para bhikkhu yang membaktikan diri mereka untuk mengembangkan cinta kasih... belaskasihan... kegembiraan apresiatif... ketenangseimbangan... meditasi kejijikan... pencerapan ketidaktetapan—bhikkhu-bhikkhu seperti ini ada dalam Sanggaha Bhikkhu ini. Dalam Sanggaha Bhikkhu ini, terdapat para bhikkhu yang membaktikan diri mereka pada pengembangan penyadaran napas.”

Cinta kasih, belas kasihan, kegembiraan apresiatif, dan ketenangseimbangan yang dikenal sebagai “Empat *Brahma Vihāra*” atau Empat Keadaan Batin yang Luhur atau Keadaan Batin yang Tak Terbatas. Ini karena tidak ada ikatan atau batasan pada batin kita ketika kita dalam keadaan meditasi ini. Meditasi terhadap kejijikan cocok bagi mereka yang memiliki kecenderungan kuat munculnya nafsu dalam batin. Meditasi ini dipraktikkan dengan merenungi elemen-elemen dan sifat menjijikkan dari bagian-bagian tubuh kita. Sebagai contoh, ketika kita menatap ke seseorang yang cantik atau tampan dan pikiran nafsu muncul, kita dapat membayangkan betapa menggairahkannya orang itu andai saja semua bagian dalam tubuhnya keluar! Akankah batin kita berpikir: “Oh! Betapa usus atau hati yang menyenangkan!” atau “Wow! Betapa indahnyanya cairan empedu, nanah, dan dahak orang itu!” Berapa banyak nafsu yang ada dalam batin saat itu? Demikianlah, meditasi ini membantu orang-orang dengan kepribadian yang penuh

nafsu untuk menjadi lebih seimbang. Pencerapan tentang ketidaktetapan sebenarnya tidak merujuk pada duduk dan berpikir tentang bagaimana segala sesuatu itu berubah (ingat, Meditasi Kebijaksanaan Hening adalah tentang melihat dengan batin yang hening dan luas tanpa batas. Namun hal ini merujuk pada keadaan meditasi dari ruang dan kesadaran tanpa batas di mana batin melihat betapa cepatnya laju jalannya fenomena-fenomena fisik dan batin ini sesungguhnya).

Kini kita akan menuju ke bagian berikutnya dari *sutta* yang membicarakan tentang penyadaran napas.

Penyadaran Napas

15] “Para bhikkhu, ketika penyadaran napas telah berkembang dan dilatih, hal itu adalah buah dan manfaat yang besar. Ketika penyadaran napas telah dikembangkan dan dilatih, hal itu menyelesaikan Empat Landasan Kesadaran. Ketika Empat Landasan Kesadaran telah dikembangkan dan dilatih, hal itu memenuhi Tujuh Faktor Pencerahan. Ketika Tujuh Faktor Pencerahan telah dikembangkan dan dilatih, hal itu menyelesaikan Pengetahuan Sejati dan Kebebasan.

Kita mengamati bahwa Empat Landasan Kesadaran ada di dalam *sutta* ini dan mereka dicapai melalui praktik *jhāna* atau keadaan batin meditatif yang tenang dan bijak. Hal ini jelaslah berbeda dari teori saat ini bahwa kita tidak dapat meraih Empat Landasan Kesadaran sewaktu mengalami *jhāna-jhāna* [tataran meditasi]. Buddha hanya mengajarkan satu jenis meditasi dan itu adalah *samatha* atau ketenangan atau kita dapat mengatakan bahwa Beliau mengajarkan *samādhi*—Meditasi Kebijaksanaan Hening.

16] Dan bagaimana para bhikkhu, penyadaran napas itu dikembangkan dan dilatih, sehingga memberikan buah dan manfaat yang besar?

17] “Di sini seorang bhikkhu, pergi ke hutan atau ke bawah sebatang pohon atau ke pondok yang kosong, duduk, menyilangkan kedua kakinya, menegakkan punggungnya, dan meneguhkan kesadaran di depannya, terus menyadari masuknya napas, keluarnya napas.

Frasa “pergi ke hutan atau ke bawah sebatang pohon atau ke pondok kosong” berarti seseorang pergi ke sebuah tempat yang sunyi di mana hanya akan ada sedikit gangguan. Sebuah tempat yang cocok adalah yang jauh dari bisingnya jalanan, suar-suara dan musik atau suara yang terus menerus, orang-orang dan juga binatang. Pada masa kehidupan Buddha kebanyakan orang duduk di lantai. Dari sinilah, frasa “duduk di bawah; menyilangkan kaki-kakinya, menegakkan punggung” berasal. Tapi dewasa ini, duduk di lantai bisa menjadi pengalaman yang sangat sulit dan menyakitkan. Jika kita ingin duduk di lantai, silakan duduk dengan beralas bantal. Pada fakta sebenarnya, jauh lebih penting untuk mengamati apa yang terjadi dalam batin ketimbang duduk dengan mengalami sensasi-sensasi yang tidak nyaman atau menyakitkan. Ingatlah bahwa tidak ada yang ajaib dengan duduk di atas lantai. Keajaiban datang dari batin yang tenang, yang jernih, yang berada dalam kedamaian, sebanyak mungkin. Demikianlah, jika duduk di atas lantai adalah pengalaman yang sangat menyakitkan, maka tidak masalah jika duduk di kursi atau bangku. Bagaimanapun ada suatu faktor yang sangat penting jika meditator duduk di atas kursi. Mereka harus duduk tanpa bersandar. Bersandar baik untuk kengantukan tapi tidak untuk meditasi! “Menegakkan

tubuhnya” berarti duduk dengan punggung yang tegak tapi tidak kaku dan keras. Suatu punggung yang tegak lurus adalah di mana semua tulang belakang saling menumpuk satu di atas lainnya. Hal ini untuk memastikan energi dapat mengalir naik dan turun punggung tanpa hambatan apa pun. Bersandar menghentikan aliran energi dan menyebabkan munculnya kengantukan. Dengan demikian, janganlah bersandar pada apa pun. Ketika kita pertama kali mulai, punggung kita tidak terbiasa tegak dan beberapa otot akan memberontak dan mengeluh. Bagaimanapun, dengan kesabaran dan keteguhan, otot-otot yang belum terbiasa ini secara bertahap menyesuaikan diri dan bertambah kuat. Ada aspek penting lainnya dalam bermeditasi duduk. Kita harus duduk tanpa menggerak-gerakkan tubuh untuk alasan apa pun. Janganlah menggerak-gerakkan kaki atau jari jemari atau tangan untuk menggaruk atau mengusap atau mengubah postur dalam cara apa pun sampai selesai bermeditasi. Setiap gerakan merusak kesinambungan praktik dan hal ini menyebabkan meditator harus memulai semuanya lagi dari awal. Beberapa orang guru meditasi memberitahukan para siswanya bahwa tidak masalah bergerak sepanjang mereka “sadar”. Tapi jika si murid benar-benar sadar, mereka akan mampu mengawasi batin dan ketidaksukaannya pada sensasi itu dan lalu, merilekskan batin tersebut. Dengan demikian, tidak ada alasan untuk bergerak!

Kesadaran berarti menerima dengan penuh kasih apa pun yang terjadi dalam momen saat ini, tanpa berusaha mengendalikan, melawan, atau mengubahnya. Benar-benar sadar berarti terbuka dan membolehkan apa pun ada dalam momen saat ini. Bergerak sewaktu duduk berarti si meditator sama sekali tidak ada kesadaran sama sekali. Meditator berhasrat untuk bergerak, dan teridentifikasi dengan nafsu itu. Demikianlah,

ketika kita siap dan mulai bermeditasi, kita harus tetap tenang dan menjaga ketenangan batin kapan pun muncul peralihan. Duduk diam setenang patung Buddha adalah yang terbaik! Sesungguhnya satu-satunya gerakan yang dibolehkan selama bermeditasi adalah menegakkan punggung ketika punggung mulai membungkuk, asalkan hal itu tidak sering dilakukan.

Kalimat “meneguhkan kesadaran di depannya” berarti seseorang mengesampingkan semua urusan duniawi dan keterlibatan dengan kesenangan indra. Dengan lembut kita menutup mata dan kapan pun ada suara-suara yang mengalihkan, bebauan, rasa, atau sensasi atau pikiran, kita sadar terhadap hal-hal itu dan begitu saja melepaskannya. Kita lalu melonggarkan keketatan dalam kepala dan mengarahkan kembali perhatian ke obyek meditasi.

“Terus menyadari masuknya napas, keluarnya napas” memberitahukan kita cara mempraktikkan penyadaran napas. Menyadari napas berarti mengetahui kapan kita mengalami napas masuk dan tahu kapan kita mengalami napas keluar. Maknanya hanya membuka kesadaran kita dan untuk memperhatikan pada pernapasan sebanyak mungkin dan pada saat yang sama, melonggarkan keketatan dalam kepala (hal ini akan dijelaskan lebih saksama sebentar lagi).

Instruksi-instruksi Meditasi

18] “Menarik napas panjang, dia memahami: ‘Aku menarik napas panjang’; atau mengembus napas panjang, dia memahami: ‘Aku mengembus napas panjang’. Menarik napas pendek, dia memahami: ‘Aku menarik napas pendek’; atau mengembus napas pendek dia memahami: ‘Aku mengembus napas pendek’.”

Kata-kata “dia memahami” menekankan untuk menunjukkan bahwa kita tidak terfokus dengan perhatian kuat pada napas demi mengesampingkan segala hal lainnya. Kita semata-mata memahami apa yang sedang napas lakukan pada momen saat ini. Cuma itu instruksinya! Kita hanya mengetahui kapan kita menarik napas panjang atau pendek! Tidak ada pengendalian terhadap napas pada setiap waktunya. Malahan, hanya ada pemahaman dari apa yang sedang kita lakukan pada momen saat ini. Jika kita mencoba “terlalu fokus” atau “berkonsentrasi” pada napas dengan mengecualikan hal lainnya, kita akan menjadi sakit kepala karena “konsentrasi yang salah”. Bilamana meditator memegang erat-erat obyek meditasi dan berusaha memaksa batin untuk “berkonsentrasi” atau menubruk jauh setiap pengalihan, kepala akan merasakan suatu ketegangan yang sangat ketat dan menyakitkan. Keketatan atau ketegangan pada kepala ini juga terjadi ketika meditator berusaha mengendalikan meditasi dengan melempar jauh-jauh setiap pikiran dan perasaan pengganggu dan dengan cepat terburu-buru kembali ke obyek meditasi. Hal ini terjadi dengan “konsentrasi sementara” seperti juga setiap jenis teknik “konsentrasi” lainnya.

Banyak guru meditasi memberitahu siswa-siswanya untuk mengarahkan perhatian mereka tepat ke tengah sensasi dan melihat kesejatiannya. Hal ini akan menyebabkan terjadinya sedikit hal-hal yang berbeda. Mula-mula, para siswa akan mengembangkan suatu rasa sakit yang lebih kuat dan malahan hal ini menjadi suatu pengalihan. Hal ini karena para guru meditasi ini mengatakan kepada siswa-siswanya untuk tetap bersama rasa sakit itu sampai rasa sakit itu berlalu. Sayangnya, hal ini dapat menghabiskan waktu yang tak terbayangkan lamanya. Selain itu, para siswa itu perlu menegatkan dan mengeraskan batin dalam upaya untuk mengamati ketegangan

itu. Sesungguhnya, pengetatan dan pengerasan batin ini tidak menjadi kesadaran. Para siswa mulai mengembangkan suatu batin yang mengeraskan dirinya sendiri ketika rasa sakit muncul. Adalah hal yang alami semata bahwa hal ini terjadi karena diperlukan banyak keberanian dan daya tahan untuk mengawasi rasa sakit dengan cara ini. Suatu jenis antipati secara alami berkembang pada saat itu, dan pengerasan batin ini tidak disadari sebagai *anicca, dukkha, anattā*. Sebagai akibatnya, bahkan ketika kita tidak sedang bermeditasi, penekanan ini dapat menyebabkan pengerasan kepribadian, dan hal itu menyebabkan munculnya masalah yang sebenarnya. Batin memiliki kecenderungan untuk menjadi kritis dan menghakimi dan pengembangan kepribadian dari meditator menjadi sulit. Banyak orang berkata mereka perlu melakukan retreat cinta kasih setelah menjalani jenis meditasi lainnya karena mereka menemukan bahwa mereka melakukan dan mengatakan hal-hal dengan tidak begitu baik terhadap orang lain. Ketika hal ini terjadi, muncul sebuah pertanyaan, “Sungguhkah ini adalah jenis teknik meditasi yang menuntun pada kebahagiaan saya dan kebahagiaan orang lain? Jika jawabannya adalah ya, maka mengapa saya perlu mempraktikkan bentuk meditasi lain untuk menyeimbangkan batin saya?”

Pada akhirnya kita mampu menekan rasa antipati ini dengan mempraktikkan “konsentrasi”, yang diajarkan sebagai “metode yang benar” oleh kebanyakan guru meditasi. Tapi metode yang diajarkan oleh Buddha tidak pernah menekan apa pun. Metodenya adalah membuka dan meluaskan batin dan membolehkan segala sesuatu muncul pada momen saat ini. Demikianlah, kapan pun suatu rasa sakit muncul dalam tubuh, kita pertamamata mengenali bahwa batin menuju ke sensasi itu, melepas pikiran apa pun mengenai sensasi itu, membuka batin, dan

melonggarkan ketatnya cengkeraman batin yang mengikat di sekeliling sensasi itu, atau dengan membiarkan sensasi itu sendirian di sana tanpa suatu perlawanan batin atau rasa antipati apa pun terhadapnya. Hal ini dilakukan dengan memberitahu diri kita, “Jangan pedulikan, tidak masalah rasa sakit itu ada di sana.” Berikutnya, longgarkan keketatan yang ada di kepala... rasakan batin menjadi luas dan tenang... lalu arahkan kembali perhatian ke obyek meditasi, yakni napas. Jika kita terperangkap dalam pikiran tentang rasa sakit atau sensasi itu, sensasi itu akan menjadi lebih besar dan intensif. Pada akhirnya, kita tidak dapat menanggungnya lagi dan merasakan bahwa kita harus bergerak. Pikiran atau perkataan dalam hati tentang sensasi dan mengharapkannya enyah adalah “identifikasi ego” dengan sensasi rasa sakit itu. Hal ini terlibat dengan... berusaha mengendalikan... bertarung melawan sensasi itu... melawan sensasi itu, dan lain-lain... ini semua hanyalah bertarung melawan Dhamma (kebenaran saat kini). Kapan pun kita bertarung dan berusaha mengendalikan atau mengeraskan batin terhadap Dhamma dari saat ini, kita menyebabkan diri kita sendiri mengalami penderitaan dan rasa sakit yang tidak semestinya. Cara lain bertarung dengan Dhamma adalah dengan mengganggu sensasi itu secara pribadi. Hal ini memperparah rasa sakit dan sebagai akibatnya, rasanya bahkan menjadi lebih menyakitkan. Demikianlah, kita mesti belajar untuk membuka dan menerima dengan penuh kasih saat kini tanpa “identifikasi ego” itu atau menganggapnya sebagai “akulah itu”.

Inilah cara kita mencapai ketenangan dan keheningan batin, seperti juga tercapainya ketenangseimbangan, kesadaran penuh, dan perhatian penuh. Buddha mengajarkan kita tiga tindakan sewaktu bermeditasi atau selama kegiatan keseharian kita, yaitu: **“Cintailah tempat di mana kita berada, cintailah apa yang**

sedang kita kerjakan pada momen saat kini, dan cintailah orang yang sedang bersama kita". Penjelasan sederhana ini membolehkan kita untuk sepenuhnya menerima momen saat kini.

"Mencintai tempat di mana kita berada" berarti menerima fakta bahwa ketika kita sedang bermeditasi duduk, banyak hal yang tidak selalu seperti yang kita inginkan.

"Mencintai apa yang sedang kita kerjakan" berarti membuka batin dan membolehkan apa pun yang terjadi dalam momen saat kini untuk menghadirkan dirinya sendiri tanpa kita melekat padanya. Akronim yang bagus untuk ini adalah **"DROPS"** yang berarti **"Don't Resist Or Push. Soften."** (Jangan Menolak Atau Mendorong. Melembutlah.). Apa pun yang muncul, kita tidak menolak atau mendorongnya. Hanya melembut ke dalamnya, membuka batin dan menerimanya. Dengan kata lain **"mencintai apa yang sedang kita kerjakan"**.

"Mencintai orang yang sedang bersama kita" berarti mencintai diri kita sendiri sehingga kita melihat dan melepas semua kelekatan yang menyebabkan timbulnya rasa sakit dalam badan dan batin kita. Mengenalinya bahwa kita menyebabkan penderitaan kita sendiri adalah suatu realisasi yang besar. Ketika kita sungguh-sungguh mencintai diri kita sendiri, kita akan melihat rasa sakit dan kedukaan dan melepaskannya dengan cinta kasih. Hal ini dilakukan dengan melepas pikiran tersebut. Demikianlah, kita melepas kelekatan dan identifikasi ego terhadapnya. Dia berlatih demikian: **"Aku akan menarik napas, mengalami seluruh tubuh"**; dia berlatih demikian: **"Aku akan mengembus napas, mengalami seluruh tubuh."**

Bagian dari *sutta* ini bermakna bahwa meditator mengetahui ketika napas mulai dan berhenti pada saat menarik napas. Kita juga mengetahui ketika napas mulai dan berhenti pada saat mengembus napas. Meditator tidak perlu terlalu memfokuskan batin atau “berkonsentrasi” pada napas, atau menganggap pernapasan ini sebagai obyek konsentrasi yang ekstrim. Kita sekadar mengetahui apa yang sedang dilakukan napas pada momen saat ini. Kesadaran kita cukup tajam untuk mengetahui apa yang sedang dilakukan napas sepanjang waktu, tanpa mengendalikan napas dengan cara apa pun. Hanya sekadar membiarkan napas dan kesadaran menjadi sebuah proses yang alamiah.

Dia berlatih demikian: “Aku akan menarik napas menenangkan bentuk jasmani”; dia berlatih demikian: “Aku akan mengembus napas menenangkan bentuk jasmani”.

Pernyataan sederhana ini adalah bagian yang paling penting dari instruksi meditasi. Bagian ini memberitahukan kita untuk menyadari keketatan yang muncul di kepala dengan setiap kemunculan dari kesadaran, dan membiarkan keketatan itu pergi, sewaktu menarik dan mengembus napas. Lalu kita merasakan batin kita membuka, meluas, rileks dan menjadi tenang. Setiap kali melihat batin teralihkan menjauh dari napas, maka akan dengan lebih mudah begitu saja melepas pengalihan itu, melonggarkan keketatan di kepala dengan melepas keketatan itu, merasakan batin membuka, meluas, rileks, tenang dan jernih. Berikutnya, dengan lembut kita mengarahkan batin kembali ke napas, pada saat menarik napas merilekskan, meluaskan dan menenangkan keketatan di kepala dan batin... pada saat mengembus napas rileks, meluaskan dan menenangkan ketegangan di kepala dan batin. Sebagai contoh, ketika suatu gangguan muncul di batin,

lepaskan saja pikiran itu. Jangan terus memikirkannya, bahkan meskipun kita ada di tengah kalimat. Dengan lembut melepas pikiran itu. Jika pengalihan itu adalah sebuah sensasi, pertamanya bukalah batin dan lepaskan antipati terhadap sensasi itu, lalu buka dan luaskan batin sebelum mengarahkan kembali perhatian kita kepada napas.

Membuka, meluaskan, dan melepas keketatan dalam kepala ini sesungguhnya adalah melepas “identifikasi ego” yang halus yang melekatinya sendiri kepada segala sesuatu saat muncul. Demikianlah, ketika kita melepas ketegangan, sesungguhnya kita melepas semua ketidaktahuan yang menyebabkan kelahiran kembali. Saat instruksi-instruksi meditasi ini diikuti dengan saksama, tidak akan ada “tanda atau *nimitta*” yang muncul dalam batin (yakni, tidak ada cahaya atau obyek-obyek buatan batin lainnya, yang muncul dalam batin ketika seseorang mempraktikkan “meditasi konsentrasi”). Batin secara alami menjadi tenang dan hening. Kita tidak perlu memaksa batin untuk tetap bersama obyek meditasi melalui konsentrasi yang kuat yang menyebabkan ketegangan dan rasa sakit di kepala. Kita mulai menyadari kesejatan dari semua fenomena sebagai tidak tetap (*anicca*), duka (*dukkha*), dan tiada diri (*anattā*). Demikianlah, ketika kita mempraktikkan Meditasi Kebijaksanaan Hening, kita sadar terhadap napas masuk dan pada saat yang sama, merilekskan keketatan di kepala dan batin. Kita juga berkesadaran terhadap pengembusan napas dan sekali lagi, pada saat yang sama merilekskan keketatan dalam kepala dan batin. Tidak apa-apa jika mula-mula kita melewatkan satu tarikan atau satu embusan napas. Kita tidak boleh mengerahkan tekanan yang tak perlu terhadap diri kita sendiri yang dapat menyebabkan kita berpikir betapa sulitnya berlatih. Sesungguhnya ini adalah sebuah latihan yang luar biasa mudah dan cara sederhana untuk

mengembangkan batin. Dengan demikian, jika terkadang kita melewatkan tarikan atau embusan napas, biarkan saja berlalu dan tangkap tarikan atau embusan napas berikutnya. Sederhana dan mudah, ya kan? Pada awalnya, napas bisa terlihat sangat cepat dan sulit disadari. Bagaimanapun, seiring kita melanjutkan praktik kita, meditasi menjadi lebih mudah dan kita tidak akan banyak melewatkan napas masuk atau napas keluar. Bagaimanapun, ini adalah pelatihan yang bertahap. Tidak ada perlunya mengerahkan tekanan yang tak semestinya kepada diri kita sendiri. Cukup rileks saja terhadap meditasi.

Ketika kita mempraktikkan Meditasi Kebijaksanaan Hening, napas tidak menjadi samar dan sulit diamati. Jika hal ini terjadi, maka meditator sedang “berkonsentrasi” terlalu banyak pada napas. Juga, keketatan di kepala tidak cukup dilonggarkan. Jika napas tampak lenyap lagi, meditator sedang memfokuskan “konsentrasinya” dan tidak cukup menenangkan batin. *Jhāna-jhāna* (tataran meditasi) akan muncul dengan sendirinya saat batin menjadi tenang dan damai. Meditasi tidak perlu menekan, memaksa atau “berkonsentrasi dengan batin tetap”. Sesungguhnya, Buddha mengajarkan sebuah bentuk meditasi yang paling alami bagi setiap jenis kepribadian atau individu.

19] “Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas mengalami kebahagiaan’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas mengalami kebahagiaan’.”

Hal ini merujuk kepada pencapaian dua *jhāna* pertama (tataran meditasi). Deskripsi dari tahapan-tahapan ini adalah seperangkat formula yang diulang-ulang beberapa kali dalam *sutta-sutta*¹². Kita sekarang akan melihat ke dalam deskripsi dari dua *jhāna* pertama ini:

Inilah yang akan terpisahkan dari kesenangan-kesenangan indrawi....

Ketika kita memulai sesi meditasi kita, pertama-tama kita menutup mata kita. Hal ini untuk mengasingkan diri dari kesenangan indrawi penglihatan. Ketika suara mengalihkan perhatian batin, instruksinya adalah untuk membiarkan suara itu apa adanya, tanpa memikirkannya apakah kita suka atau tidak. Biarkan suara itu berlalu.... Lepaskan cengkeraman batin yang mengikat suara itu... longgarkan keketatan di kepala, rasakan batin menjadi tenang dan damai... arahkan kembali perhatian ke obyek meditasi yakni napas. Longgarkan keketatan di kepala, rasakan batin menjadi terbuka, meluas dan hening pada saat menarik napas, longgarkan keketatan di kepala saat mengembus napas, rasakan batin menjadi terbuka, damai dan tenang. Kita tetap bersama napas dan merilekskan ketegangan dan batin sampai pengalihan berikutnya muncul dengan sendirinya.

Kita melakukan hal ini dengan penciuman, pengecapan, sensasi-sensasi tubuh, dan pikiran atau kesenangan indrawi apa pun yang mengalihkan perhatian batin menjauh dari napas. Kapan pun terjadinya pengalihan dari pintu-pintu indra, kita harus melepasnya, longgarkan cengkeraman batin yang mengikat pengalihan itu... lepaskan keketatan di kepala, buka dan luaskan batin... arahkan kembali perhatian ke napas. Tak penting berapa kali kesenangan-kesenangan indrawi itu muncul. Kita harus membiarkannya apa adanya setiap kali kesenangan-kesenangan indrawi itu muncul. Ingat saja untuk melepas... lepaskan keketatan dalam kepala, rasakan batin meluas dan kembali ke napas.

...terlepas dari keadaan-keadaan yang tidak sehat....

Ketika batin teralihkan dari napas dan mulai berpikir tentang perasaan-perasaan yang timbul, ada sebuah kecenderungan bagi batin untuk menyukai atau tidak menyukai perasaan itu. Pikiran dan usaha untuk mengendalikan perasaan-perasaan dengan memikirkannya ini menyebabkan perasaan itu menjadi lebih besar dan lebih intensif. Dengan begitu, lebih banyak rasa sakit yang muncul. Proses batin/badan ini diciptakan dari 5 gugus yang berbeda yang dipengaruhi oleh pengenggaman/penempelan. Meditator memiliki tubuh fisik, perasaan (baik batin maupun badan), pencerapan (persepsi), kemauan atau pikiran atau kehendak bebas, dan kesadaran. Dengan melihat hal ini, kita dapat dengan jernih mengamati bahwa perasaan-perasaan itu adalah satu hal dan pikiran adalah hal lainnya. Sayangnya, kita semua telah mengembangkan suatu kebiasaan dari mencoba untuk terus menerus memikirkan perasaan-perasaan kita. Hal ini hanya membuat perasaan-perasaan itu menjadi lebih besar dan bertambah intensif. Sebagai akibatnya, muncul lebih banyak rasa sakit dan penderitaan. Ketika kita mempraktikkan metode meditasi Buddha, kita harus memahami dan melepas kebiasaan lama ini. Demikianlah, saat sebuah perasaan muncul, tak peduli apakah itu perasaan fisik atau emosional, pertama-tama, lepaskanlah keketatan cengkeraman batin di sekitar perasaan itu... kini rilekskan keketatan di kepala... rasakan batin meluas, lalu menjadi tenang dan hening... berikutnya arahkan kembali perhatian ke napas. Ketika kita melakukan hal ini, kita melihat kesejatian dari perasaan itu: yang sebelumnya tidak ada... kini perasaan itu timbul dengan sendirinya, yakni perubahan atau ketidaktetapan. Jelas kita tidak minta supaya sensasi rasa sakit yang luar biasa ini muncul, atau minta pada saat itu untuk merasa marah, sedih, takut, depresi, ragu atau apa pun yang terjadi pada hari itu. Perasaan-perasaan ini muncul dengan sendirinya tanpa seorang pun menghendaki mereka muncul.

Mereka bertahan selama mereka bisa bertahan. Semakin kita berusaha mengendalikan, bertarung, atau mendorong jauh-jauh perasaan-perasaan ini, semakin perasaan-perasaan itu bertahan dan menjadi amat sangat besar dan luar biasa intensif. Hal ini karena kapan pun kita ingin mengendalikan perasaan itu, kita mengidentifikasi diri dengan sensasi atau emosi itu sebagai personalitas kita. Kita cenderung memikirkan tentang—betapa menyakitkannya, dari mana datangnya, mengapa perasaan-perasaan ini mengganggu sekarang, “Oh, aku benci perasaan itu dan ingin supaya dia enyah”.

Setiap pikiran tentang perasaan tersebut adalah identifikasi ego dengan perasaan itu. Setiap kali kita berusaha melawan apa yang sedang terjadi pada momen saat ini, kita bertarung melawan Dhamma Momen Kini. Ketika sebuah rasa sakit atau bahkan suatu perasaan yang menyenangkan muncul, kebenarannya adalah—itu ada di sana. Setiap perlawanan, usaha mengendalikan, mengharapkan perasaan itu enyah dengan pikiran, atau bertarung melawan perasaan itu dengan cara apa pun juga, hanya menyebabkan munculnya lebih banyak penderitaan. Sesungguhnya kapan pun suatu perasaan muncul, kita membuka batin... melepas keinginan untuk mengendalikan... menerima kenyataan dengan kasih sayang bahwa perasaan itu ada di sana, dan membolehkannya ada di sana seperti apa adanya. Jangan Menolak Atau Mendorong. Melembutlah (Don't Resist Or Push. Soften.—DROPS). DROPS ini adalah kunci untuk menerima dengan batin terbuka yang menuntun ke pengembangan ketenangseimbangan. Pada setiap perlawanan atau keketaan yang paling samar pun berarti terdapat suatu identifikasi ego yang masih melekat padanya.

Katakanlah seorang teman mendatangi dan memarahi Anda

pagi-pagi setelah Anda pergi kerja. Apa yang terjadi dengan batin Anda? Jika Anda seperti kebanyakan orang, Anda balik memarahinya karena Anda marah dan melawan. Ketika teman itu pergi menjauh, apa yang Anda pikirkan? Apa yang Anda katakan... apa yang teman Anda katakan... apa yang harus Anda katakan... aku merasa benar bertindak dan berkata begitu... mereka salah atas apa yang telah mereka perbuat dan katakan... dan begitulah seterusnya. Perasaan marah ini kuat dan ada pikiran yang melekat pada perasaan itu.

Setelah sejenak Anda mengalihkan diri Anda ke suatu kegiatan lainnya, tapi kemarahan itu masih ada di sana dan andaikan seseorang datang untuk berbicara dengan Anda, itu adalah kesempatan yang bagus sehingga Anda akan mengeluhkan tentang teman Anda yang lainnya itu yang telah memarahi Anda. Demikianlah, pada waktu itu Anda melontarkan ketidakpuasan dan kemarahan Anda kepada orang lain dan hal itu memengaruhi mereka dalam cara yang negatif. Pada waktu yang berbeda selama hari itu, perasaan-perasaan dan pikiran ini di mana yang Anda melekat terhadapnya, muncul. Sebenarnya, pikiran-pikiran ini persis sama seperti yang terekam pada sebuah pita kaset. Mereka datang dalam urutan yang sama dan persis dengan kata-kata yang sama. Pada akhirnya, Anda mengalihkan diri Anda sendiri sehingga perasaan ini tidak begitu sering datang lagi. Lalu tibalah saatnya duduk bermeditasi dan memurnikan batin. Tapi apa yang muncul? Perasaan marah ini, dan batin-batin yang berkaitan! Demikianlah, di sini kita mulai lagi. Tetapi saat ini, saat Anda melepas keterlibatan dengan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran itu, Anda mulai melepas mereka. Melihat bahwa pikiran-pikiran ini menyebabkan perasaan-perasaan itu tumbuh, meditator mulai melembutkan batin. Jangan dipikirkan. Bukan itu yang penting.... Melembutlah.... Biarkan saja... buka

batin dan lepaskan cengkeraman ketat di sekitar pikiran-pikiran itu... lepaskan perasaan antipati terhadap perasaan itu... rasakan batin mulai meluas, lalu rileks... kini lepaskan keketatan di kepala... rasakan batin menjadi tenang, betapa leganya! Kini dengan lembut kembali ke napas... saat menarik napas lepaskan keketatan di kepala... saat mengembus napas longgarkan keketatan di kepala... selalu rasakan batin membuka, meluas, dan menjadi hening.

Lalu kemarahan itu datang lagi, dan begitulah, sekali lagi Anda melakukan hal yang sama... biarkan saja apa adanya tanpa terlibat dengan pikiran tentangnya... buka dan rilekskan genggam batin padanya... lepaskan keketatan di kepala... dengan lembut arahkan kembali perhatian ke napas lagi. Tidaklah penting berapa kali batin kembali ke perasaan marah itu. Perasaan itu ditangani dengan cara yang sama setiap kalinya. Kita tidak menganggap perasaan itu secara pribadi ketika kita membiarkan perasaan itu apa adanya. Demikianlah, tidak ada identifikasi ego dengan perasaan itu. Beginilah melihat kesejatian dari perasaan itu, ya kan? Perasaan itu sebelumnya tidak ada di sana, tetapi kini ada. Inilah melihat ketidaktetapan. Ketika perasaan itu muncul, perasaan itu membawa ketenangan dan kedamaian menjauh. Hal itu jelas menyakitkan, bentuk sejati penderitaan. Ketika kita membolehkan perasaan itu apa adanya tanpa terlibat atau berpikir tentangnya, membuka batin kita dan terus merilekskan keketatan, kita mengalami sifat tiada-diri pada saat itu. Demikianlah, ketika kita mempraktikkan Meditasi Kebijaksanaan Hening, kita mengalami tiga karakteristik keberadaan: ketidaktetapan, duka, dan ketiadadirian.

Saat kita terus melepas batin dan melepas setiap pengalihan, kelekatan menjadi bertambah kecil dan lemah. Akhirnya

kelekatan tidak memiliki cukup kekuatan untuk muncul lagi. Ketika hal ini terjadi, batin dipenuhi oleh kelegaan dan kebahagiaan. Pelepasan kelekatan ini berarti menjadi terasingkan dari keadaan-keadaan yang tidak sehat. Ketika kita melepas dan kebahagiaan muncul, kebahagiaan itu bertahan selama suatu periode waktu. Sebagai hasilnya, batin menjadi sangat hening dan damai. Meditator mengalami suatu batin yang tetap bersama obyek meditasi dengan sangat mudah. Ketika hal ini dilakukan berulang-ulang, batin secara alamiah menjadi tenang dan tenteram dengan sendirinya. Pada saat itu, kita mulai mengembangkan suatu ketenangseimbangan dan keseimbangan batin.

Sang bhikkhu memasuki dan berdiam di dalam *jhāna* (tataran meditasi) pertama, yang disertai dengan batin yang penuh perhatian dan berkelanjutan, dengan kebahagiaan dan kegembiraan yang lahir dari pengasingan.

Semua faktor yang berbeda ini membuat apa yang secara umum disebut *jhāna* (tataran meditasi) pertama. Pada saat itu masih bisa ada beberapa pikiran yang berkeliaran. Jika batin berkeliaran jauh dari napas dan meditator merilekskan batin, pikiran yang berkeliaran itu dengan sangat cepat disadari. Hanya melepas... longgarkan keketatan sebelum kembali ke napas. Beberapa orang guru meditasi menyebut hal ini sebagai konsentrasi akses. Tetapi sebenarnya mereka melihat hal-hal dari sudut pandang "meditasi konsentrasi" dan bukan Meditasi Kebijaksanaan Hening.

Pikiran yang penuh perhatian dan berkelanjutan adalah deskripsi dari batin yang berpikir dan pikiran yang menyimpang (pikiran yang berkeliaran). Beberapa orang penerjemah menyebut

pikiran awal dan yang berkelanjutan sebagai berpikiran dan mempertimbangkan. Masih bisa ada pikiran langsung pada setiap masing-masing *jhāna* yang berbeda (tataran meditasi). Perbedaan antara pikiran langsung dan pikiran yang berkeliaran adalah: dengan pikiran yang berkeliaran kita memikirkan tentang apa yang terjadi pada masa lalu atau apa yang akan terjadi pada masa depan, atau mimpi siang bolong tentang apa yang ingin mereka lihat. Pikiran langsung adalah tentang apa yang terjadi pada momen saat ini. Inilah pikiran yang mengamati yakni batin merasa sangat bahagia pada saat ini juga, atau batin sangat tenang, atau tubuh merasa sangat tenteram dan damai pada saat ini juga, dan lain-lain. Ada juga cara lain melihat pikiran yang penuh perhatian dan berkelanjutan. Pikiran yang penuh perhatian adalah batin yang menyadari kapan batin teralihkan dan membawa kembali perhatian kepada napas. Pikiran yang berkelanjutan adalah batin yang tetap bersama napas tanpa menyelinap pergi lagi. Ketika batin mulai terus bersama obyek meditasi selama periode waktu yang lebih lama dan lebih lama lagi, kelegaan dan kebahagiaan menjadi benar-benar kuat. Secara alami kita akan merasa seperti tersenyum karena kebahagiaan itu adalah suatu perasaan yang menyenangkan baik dalam batin maupun tubuh. Pada saat itu, badan dan batin merasa sangat ringan sampai nyaris seperti melayang. Ini benar-benar pengalaman yang sangat menyenangkan dan hebat. Beberapa orang guru meditasi memberitahukan siswa-siswa mereka bahwa ketika kebahagiaan timbul, “Jangan melekat!” Demikianlah, para siswa ini menjadi ketakutan terhadap kebahagiaan itu dan berusaha menampiknya sehingga mereka tidak akan mungkin memiliki kesempatan untuk menjadi melekat. Bagaimanapun, ini bukan hal yang benar untuk dilakukan karena tak peduli jenis perasaan apa yang muncul, entah menyenangkan atau tidak atau netral, tugas kita adalah mengamati bahwa batin itu

tetap bersama napas dan membukanya lalu merilekskan batin kita.

Jika batin ditarik menjauh oleh suatu perasaan, biarkan saja apa adanya dan rilekskan keketatan di kepala, rasakan batin membuka dan meluas, lalu kembali ke napas. Kelekatan atau nafsu datang dari terlibat dengan rasa suka atau tidak suka tentang apa yang muncul pada momen saat ini sedangkan pengenggaman adalah pikiran tentang hal itu. Kita tidak akan melekat jika kita membolehkan apa pun yang muncul untuk ada di sana sebagaimana adanya, lalu kembali ke obyek meditasi. Setelah kebahagiaan memudar, batin akan menjadi sangat tenang, damai dan nyaman. Perasaan nyaman dan tenang inilah yang disebut kebahagiaan yang lahir dari pengasingan. Pada awalnya, kita dapat duduk pada tataran meditasi ini selama 10 atau 15 menit dan lebih lama dengan praktik. Ini adalah *jhāna* (tataran meditasi) pertama dan akan muncul ketika kita melepas kesenangan indrawi selama suatu periode waktu, dan juga melepas kebiasaan-kebiasaan tak sehat atau keadaan-keadaan batin yang menghentikan meditator dari mengalami suatu batin yang tanpa pengalihan di dalamnya.

Ketika kita mengalami keadaan ketenangan ini, kita mulai menyadari alasan-alasan kita bermeditasi. Pada saat itu, batin tenang dan bahagia dengan baiknya dengan sedikit pengalihan. Ada lebih banyak kedamaian batin daripada yang pernah dialami sebelumnya. Demikianlah, setelah pengalaman itu, kita menjadi bersemangat dan ingin hal itu terjadi setiap kali kita duduk bermeditasi. TAPI, nafsu yang sangat untuk mengalami keadaan ketenangan batin itulah persisnya hal yang menghentikan munculnya keadaan itu! Lalu kita berusaha lebih keras lagi dan mengerahkan lebih banyak upaya. Sayangnya,

batin hanya menjadi semakin lebih gelisah dan tidak tenang. Ini disebabkan karena nafsu demi terjadinya sesuatu itu dengan suatu cara tertentu (yang diinginkan). Ketika hal ini tidak terjadi dengan cara itu, kita mendorong lebih keras dan berusaha memaksakan segalanya menjadi tenang dan hening. Sebagai akibatnya, kita tidak mampu mengalami tahapan tenang dari meditasi ini karena kelekatan dari menginginkan segalanya terjadi seperti yang kita inginkan. Nafsu ini membuat kita keluar dari momen saat ini dan berusaha membuat momen saat ini berikutnya seperti yang kita inginkan. Ketika momen saat ini itu tidak benar, kita bahkan berusaha lebih keras lagi. Akan tetapi, keadaan ketenangan batin ini akan terjadi jika sudah saatnya terjadi (ketenangan). Rileks saja dan lepaskan nafsu yang menggebu itu, tenanglah dan berhenti mengharapkan segalanya berjalan sesuai dengan nafsu dan kelekatan kita. Setelah pengalaman pertama *jhāna* (tataran meditasi), batin bisa jadi sangat aktif pada saat berikutnya kita duduk bermeditasi. Tapi kesadaran kita tajam dan mampu dengan cepat mengenali ketika batin menjauh (dari napas). Lalu kita melepaskannya, membuka batin, dan mengembalikan perhatian pada napas. Menenangkan dan membuka pada saat menarik napas, tenang dan melonggarkan batin pada saat mengembus napas. Segera, batin akan kembali tenang dan kebahagiaan akan muncul lagi. Ketika kebahagiaan itu memudar, kita akan kembali mengalami perasaan kebahagiaan yang nyaman, seperti juga batin yang tenang dan damai. Pada saat ini, kita tetap mengalami semua lima gugus yang dipengaruhi oleh kelekatan. Kita tetap dapat mendengar, atau mengalami perasaan yang timbul di tubuh. Sebagai contoh, kita akan tahu ketika seekor nyamuk mendarat di tubuh kita. Kita bisa memiliki suatu pikiran tentang nyamuk itu, tapi dengan cepat kita mengenali bahwa ini adalah sebuah pengalihan gangguan dan melepaskannya, melonggarkan

ketegangan di kepala dan batin, lalu dengan lembut kembali ke napas. Saat kita meneruskan dengan membuka dan menenangkan batin pada saat menarik dan mengembus napas, pada akhirnya kita tiba pada tahapan di mana tak ada lagi batin yang berkeliaran. Kebahagiaan menjadi sedikit lebih kuat, dan bertahan sedikit lebih lama. Saat kebahagiaan ini memudar, perasaan nyaman dari kebahagiaan terasa lebih kuat dan batin yang tenang menyelam lebih dalam ke dalam napas. Keadaan ini dilukiskan sebagai berikut.

Sekali lagi dengan menenangkan pikiran yang memperhatikan dan berkelanjutan, bhikkhu memasuki dan berdiam dalam *jhāna* (tataran meditasi) kedua, yang memiliki keyakinan diri dari pusatnya batin tanpa aplikasi mempertahankan pikiran, dengan kegembiraan dan kebahagiaan yang lahir dari ketenangan batin.

Menenangkan pikiran yang memperhatikan dan berkelanjutan berarti bahwa pada saat itu, batin menjadi sangat tenang dan bersama dengan obyek meditasi dengan baiknya. Tidak ada batin menyimpang tentang masa lalu atau masa depan. Akan tetapi, tetap ada pikiran yang mengamati. Ingatlah bahwa meditasi sejati adalah sunyi, pengamatan yang terbuka. Tetap ada perasaan di tubuh selama semua pintu-pintu indra bekerja. Tetapi, sebagai contoh, jika muncul sebuah suara, suara itu tidak membuat batin bergerak. Kita tahu di mana kita berada dan apa yang sedang kita lakukan. Rasa percaya diri, disebutkan dalam *sutta*, berasal dari keyakinan yang kita raih ketika dengan jelas kita melihat sendiri betapa mulusnya meditasi berlangsung. Rasa percaya diri itu tidak hanya muncul ketika kita duduk bermeditasi tetapi juga selama aktivitas-aktivitas sehari-hari. Kemanunggalan batin berarti bahwa batin sangat tenang dan tidak berlari-larian. Batin

merasa puas untuk tinggal bersama napas dan terus terbuka dan melepas pada napas masuk dan keluar. Inilah gambaran dari dua *jhāna* (tataran meditasi) pertama.

Kini kita kembali ke *Ānāpānasati Sutta*.

Dia berlatih demikian: “Aku akan menarik napas mengalami kebahagiaan.” Dia berlatih demikian: “Aku akan mengembus napas mengalami kebahagiaan.”

Saat kita melanjutkan praktik kita dan terus menenangkan dan membuka batin, pada akhirnya kita meraih suatu tahapan di mana perasaan kebahagiaan menjadi terlalu kasar dan secara alami tidak akan muncul lagi. Ini selalu menjadi suatu saat yang lucu bagi sang guru karena meditator menghadapnya dan berkata:

Murid: “Ada yang salah dengan meditasi saya!”

Guru: “Mengapa kamu bilang begitu?”

Murid: “Saya tidak lagi merasakan kebahagiaan.”

Guru: “Burukkah?”

Murid: “Tidak, tentu saja tidak, tapi saya tetap tidak dapat merasakan kebahagiaan lagi, mengapa?”

Guru: “Apakah kamu merasa nyaman dan lebih tenang daripada sebelumnya, apakah batinmu mengalami suatu keseimbangan yang kuat, apakah kamu merasa sangat damai?”

Murid: “Ya, saya merasakan semua itu, tapi saya tidak lagi merasakan kebahagiaan!”

Guru: “Bagus, lanjutkan. Segala sesuatunya baik-baik saja sepanjang ini. Rileks dan berhentilah menuntut munculnya kebahagiaan itu saat kamu menginginkannya.”

Kebahagiaan memudar dengan sendirinya, dan suatu rasa keseimbangan dan ketenangan yang sangat kuat menjadi sangat jelas. Kita tetap dapat mendengar suara-suara, dan bahkan meskipun tubuh tampaknya menghilang, pada saat itu kita akan tahu jika seseorang menyentuh kita selama kita duduk bermeditasi. Bagaimanapun, batin tidak teralihkan olehnya. Inilah maknanya ketika *sutta* mengatakan meditator telah berkesadaran penuh. Hal ini dilukiskan sebagai: “Lagi, dengan berlalunya kebahagiaan seorang bhikkhu berdiam dalam ketenangseimbangan, dan kepenyuhsadaran dan kewaspadaan penuh, tetap merasakan kebahagiaan (atau kesenangan) dengan tubuh, dia memasuki dan berdiam dalam *jhāna* ketiga (tataran meditasi), di mana diumumkan oleh Beliau yang telah mencapai kesucian: “Dia mencapai suatu kediaman yang menyenangkan yang tenang seimbang dan berkesadaran”.

Dengan deskripsi di atas, kita dapat dengan jelas melihat bahwa berada di *jhāna* (tataran meditasi) ketiga; batin sangat jernih, awas dan seimbang. Kita waspada terhadap apa yang sedang terjadi di sekitar kita, tapi batin tetap bersama obyek meditasi dengan mudah dan nyaman. Menjadi awas (berkesadaran) dan memiliki ketenangseimbangan dalam batin adalah bukan hal yang biasa untuk dialami karena keadaan meditasi ini adalah perasaan tertinggi dan terbaik yang pernah kita alami dalam seluruh hidup kita. Lagipula, kita tidak melekat padanya karena ketenangseimbangan yang kuat itu.

Pada saat yang sama, badan dan batin secara luar biasa rileks dan damai, betapa ini adalah suatu keadaan yang menyenangkan! Inilah sebabnya keadaan ini dipuji oleh para suciwan. Selain pelonggaran keketatan di kepala ini, tubuh mengurangi ketegangan, dan perasaan sensasi itu mulai menghilang. Hal

ini karena keketatan dalam batin menyebabkan ketegangan pada tubuh. Tetapi kini, batin begitu nyamannya dan bebas ketegangan sehingga ketegangan pada sensasi tubuh juga ikut pergi. Ketika hal ini terjadi, tubuh menjadi begitu lembutnya dan nyaman sehingga tidak ada yang dirasakan. Bagaimanapun, kita waspada andaikan seseorang menyentuh kita. Inilah arti dari berkesadaran dan waspada. Batin mengetahui apa yang terjadi di sekitarnya tetapi tidak tergoyahkan atau terganggu.

Inilah apa yang kita sebut mengalami kebahagiaan saat menarik napas dan mengembus napas. Beberapa orang guru “Meditasi Konsentrasi Tetap” berkata bahwa ketika kita berada dalam keadaan *jhāna* ini, meditator tidak lagi merasakan tubuh atau pintu-pintu indra yang manapun. Mereka mengklaim bahwa meditator tidak akan mengetahui jika seseorang telah memukul mereka dengan kayu atau seseorang telah memindahkan posisi tangan dan kaki mereka. Hal ini karena batin meditator begitu dalamnya terserap ke dalam obyek sehingga meditator tidak dapat sepenuhnya sadar. Ini jelas saja tidak benar jika kita membaca *sutta* atau ketika mempraktikkan Meditasi Kebijaksanaan Hening.

Dia berlatih demikian: “Aku akan menarik napas mengalami pembentukan batin”; dia berlatih demikian: “Aku akan mengembus napas mengalami pembentukan batin”; Dia berlatih demikian: “Aku akan menarik napas menenangkan pembentukan batin.” Dia berlatih demikian: “Aku akan mengembus napas menenangkan pembentukan batin.”

Saat kita terus menenangkan, meluaskan dan merilekskan batin, secara alami batin mulai mendalam. Akhirnya perasaan kegembiraan pada badan/batin menjadi terlalu kasar dan batin

mengalami ketenangseimbangan dan keseimbangan batin yang luar biasa. Hal ini digambarkan demikian di dalam *sutta*:

Di sini dengan meninggalkan rasa senang dan rasa sakit, dan dengan lenyapnya kebahagiaan dan kedukaan sebelumnya, seorang bhikkhu memasuki dan berdiam di dalam *jhāna* keempat (tataran meditasi), yang tidak memiliki baik rasa sakit maupun rasa senang dan memurnikan kesadaran karena ketenangseimbangan.”

Ketika batin menjadi sangat tenang dan hening, kita mengalami ketenangan yang dalam dan ketenangseimbangan batin. Kita masih dapat mendengar suara-suara dan merasakan sensasi-sensasi dengan tubuh, tapi semua ini sama sekali tidak mengguncangkan atau menggerakkan batin. Penggambaran lain dari tataran meditasi ini (*jhāna*) adalah:

“Batinku yang tenang telah dimurnikan, cemerlang, tidak bercacat, bebas dari ketidakmurnian, lunak, patuh, mantap dan meraih ketenangan.”

Hal ini memberikan meditatif yang serius sebuah gagasan tentang apa yang diharapkan saat seseorang meraih tahapan ini. Batin luar biasa jernih, cemerlang dan waspada. Batin bahkan dapat melihat saat suatu pengalihan mulai muncul, lalu melepaskannya dan membuka, meluaskan dan menenangkan lagi sebelum kembali kepada napas. Pelepasan rasa sakit dan kesenangan tidak berarti bahwa rasa sakit dan senang kadang-kadang tidak akan muncul lagi. Rasa sakit dan senang itu tetap muncul, tapi batin dalam keadaan keseimbangan sedemikian sehingga tidak terguncang atau menjadi terlibat dengan pengalihan-pengalihan itu. Pada saat itu batin sangat waspada, saat rasa sakit atau

kesenangan muncul tapi ketenangseimbangan dan kesadaran begitu kuatnya sehingga batin tidak terpengaruh lagi.

Dengan lenyapnya kebahagiaan dan rasa duka sebelumnya berarti batin kita telah melepas keadaan emosi yang lebih rendah dari rasa suka dan tidak suka. Semua tahapan *jhāna* yang lebih rendah (tataran meditasi) melibatkan pelepasan keadaan emosional batin. Pada mulanya, ketika kita mulai belajar meditasi, kita melepas hal-hal yang kasar yang seringkali menggerakkan batin. Setelah kita mulai belajar bagaimana menenangkan batin, kita mampu duduk bermeditasi dalam periode yang lebih lama tanpa munculnya suatu pengalihan apa pun. Kita lalu mengalami permulaan dan aplikasi mempertahankan pikiran dan faktor-faktor *jhāna* lainnya. Ketika batin bertambah dalam tenangnya, perhatian batin permulaan dan berkelanjutan itu lenyap. Kebahagiaan menjadi lebih kuat untuk sesaat tapi secara bertahap, kebahagiaan itu menjadi terlalu kasar dan batin terlalu banyak memiliki gerakan di dalamnya. Demikianlah, secara alami batin akan lebih dalam lagi ke obyek meditasi dan kegembiraan itu memudar dengan sendirinya. Pada saat ini terdapat ketenangseimbangan, kebahagiaan, kesadaran dan kewaspadaan penuh dalam batin. Seluruh keadaan batin ini adalah pengalaman yang sangat menyenangkan. Tapi pada akhirnya, kebahagiaan itu menjadi terlalu kasar dirasakan dan akhirnya, batin menyelam lebih dalam ke napas dan pada saat itu, terus membuka, meluas dan merilekskan. Pada titik ini napas dan penenangan batin mulai muncul bersama-sama. Kemudian kebahagiaan memudar dan yang tersisa dalam batin hanyalah ketenangseimbangan yang kuat, kesadaran yang luar biasa, dan ketenangan batin. Inilah cara kita mengalami dan menenangkan bentuk-bentuk batin. Seperti yang Krishnamurti lukiskan tentang keadaan meditatif sejati, “Batin yang meditatif itu sunyi. Itu bukanlah kesunyian yang mana pikiran pahami; bukanlah sunyinya keheningan petang; ini adalah

keheningan ketika pikiran, dengan segala citranya, kata-kata dan pencerapan telah sepenuhnya lenyap. Batin meditatif ini adalah batin religius—agama yang tidak dapat disentuh oleh gereja, kuil atau oleh kidung.”

20] Dia berlatih demikian: “Aku akan menarik napas mengalami batin; dia berlatih demikian: “Aku akan mengembus napas mengalami batin.”

Pada saat ini, batin kita menjadi sangat tenang dan gangguan sekecil apa pun dapat disadari dan dilepaskan dengan cepat dan mudah. Pertama-tama, batin melepas keketatan...kini batin kembali ke napas...membuka, meluas dan menenangkan saat menarik napas... mengendurkan, melonggarkan dan merilekskan batin saat mengembus napas.

Dia berlatih demikian: “Aku akan menarik napas menggembarakan batin”; dia berlatih demikian: “Aku akan mengembus napas menggembarakan batin.”

Ketika kita meraih tataran meditasi ini, kita mulai mengalami suatu jenis kebahagiaan yang lebih halus dan mulia, yang digambarkan sebagai Faktor Kebahagiaan Pencerahan (Pharana Piti). Batin menjadi sangat damai bahagia dan nyaman seperti belum pernah dirasakan sebelumnya. Ini disebut batin yang menggembarakan karena ini adalah keadaan yang menyenangkan untuk berdiam di sana. Pada saat itu, batin secara luar biasa terangkat, sangat jernih dan kesadaran lebih tajam daripada sebelumnya. Ketenangseimbangan bahkan lebih seimbang dan tenang.

“Diaberrlatihdemikian: ‘Aku akan menarik napas mengheningkan batin’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas

mengheningkan batin.’

Pada saat ini, batin menjadi lebih halus dan tenang, dengan sangat sedikit pengalihan. Saat pengalihan itu muncul, dengan cepat disadari, dilepas, menenangkan batin dan kembali ke napas. Secara alami, napas dan penenangan batin menjadi lebih mudah dan hening. Hal-hal itu muncul bersama-sama secara alami pada saat yang sama.

“Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas membebaskan batin’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas membebaskan batin.’

Membebaskan batin berarti kita berdiam bersama napas dengan cukup ketertarikan yang membahagiakan sedemikian rupa sehingga ketika batin mulai bergerak atau menjauh dari napas, kita waspada dan membiarkan pengalihan pergi tanpa suatu identifikasi apa pun. Kita lalu merilekskan batin sebelum kembali ke napas. Ketika sebuah rintangan muncul, dengan cepat kita melihatnya dan melepaskannya tanpa keraguan. Pada titik ini kemalasan dan kelembaman, atau kegelisahan dan kecemasan, adalah penghalang terbesar bagi praktik kita. Kapan pun suatu rintangan muncul, rintangan itu akan memukul jatuh kita dari *jhāna* dan mampu menyebabkan semua jenis gangguan. Frasa membebaskan batin juga berarti melepas *jhāna-jhāna* (tataran meditasi) yang lebih rendah dan semua faktor *jhāna* dengan tidak melekat (memikirkan atau mengidentifikasi dengannya) dalam cara apa pun.

“Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas merenungi ketidaktetapan’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas merenungi ketidaktetapan.’”

Saat kita melanjutkan praktik meditasi pada pernapasan kita, ditambah menenangkan dan meluaskan batin, pada akhirnya batin menjadi sangat dalam dan lalu kita mulai menyadari bahwa batin meluas dan bertambah besar. Keheningan dan kelapangan batin melaju bersama-sama.

Luar biasa besarnya keheningan adalah di mana tiada pusatnya, saat itu, tiada tepi pinggiran luarnya. Batin terus tumbuh dan meluas. Kita mulai melihat bahwa tidak ada batas-batas, dan ruang dan batin adalah tak terbatas. *Anupada Sutta*, *sutta* nomor 111 dalam *Majjhima Nikāya*, melukiskan hal ini sebagai berikut.

Lagi, dengan sudah terlewatinya pencerapan bentuk, dengan lenyapnya semua rasa perlawanan dan dengan tiadanya daya tarik terhadap pencerapan-pencerapan perubahan, menyadari bahwa ruang itu tidak terbatas, bhikkhu memasuki dan berdiam dalam landasan ruang tanpa batas. Dan keadaan dalam landasan ruang tanpa batas inilah—pencerapan landasan ruang tanpa batas dan penyatuan batin. Seseorang masih memiliki lima gugus yang dipengaruhi oleh kelekatan penempelan bentuk, perasaan, pencerapan, kehendak (pengamatan pikiran), dan kesadaran.

Melewati terus pencerapan bentuk berarti bahwa bahkan meskipun kita tahu pada saat itu kita memiliki tubuh, kesadaran ini tidak akan dengan mudahnya menarik batin kita ke sana. Pada keadaan *jhāna* (tataran meditasi) ini, kita sangat sadar terhadap batin dan apa yang sedang dilakukannya. Lenyapnya semua rasa perlawanan dan tiadanya daya tarik terhadap pencerapan-pencerapan perubahan berarti bahkan meskipun suatu rasa sakit muncul di tubuh, kita mengetahuinya tapi tidak terlibat dengan sensasi itu. Kita merasakan batin berkembang, berubah dan meluas, tapi kita tidak teralihkan dari napas atau dari

merilekskan batin. Batin meditator terus bergerak dan meluas tapi batinnya menerima hal ini sebagaimana apa adanya. Melihat ketidaktetapan dan bagaimana batin kita berubah dan meluas, kita menyadari bahwa fenomena ini adalah bagian dari sebuah proses yang tanpa sosok, adil, yang tak dapat kita kendalikan.

Saat kita lanjut dengan praktik membuka dan menenangkan batin pada saat menarik napas dan mengembus napas, pada akhirnya kita akan mulai melihat kesadaran muncul dan berlalu. Kesadaran ini secara terus menerus datang dan pergi, muncul dan lenyap, tanpa jeda! Kesadaran terus berwujud, lalu lenyap pada semua pintu-pintu indra. Hal ini digambarkan di dalam *Anupada Sutta* sebagai berikut.

Lagi, dengan sepenuhnya melebihi tinggi dasar dari ruang tanpa batas, sadar bahwa kesadaran itu tanpa batas, seorang bhikkhu masuk dan berdiam di alam kesadaran tanpa batas. Dan keadaan pada landasan dari kesadaran tanpa batas—pencerapan dari landasan kesadaran tanpa batas dan penyatuan batin. Seseorang masih memiliki lima agregat (panca khandha/ kelompok kehidupan) yang dipengaruhi oleh kelekatan, bentuk ragawi, perasaan, pencerapan, kehendak (pikiran observasi) dan batin.

Ketika kita berada dalam keadaan dari kesadaran tanpa batas ini, masih dapat muncul beberapa rintangan seperti kelembaman atau ketumpulan batin, atau kegelisahan. Rintangan-rintangan ini muncul karena energi yang kita kerahkan ke dalam praktik kita kuranglah tepat. Kalau terlalu sedikit energi, kita mengalami ketumpulan (jarang sekali meditator mengalami kengantukan pada saat ini). Di sisi lain, jika kita terlalu keras atau terlalu banyak mengerahkan energi ke dalam praktik, kegelisahan akan

timbul. Kedua rintangan ini mengakibatkan kita keluar dari *jhāna* ketika rintangan-rintangan itu muncul dalam batin. Ketika kita berada dalam keadaan ini, kita melihat terjadinya perubahan dengan begitu cepat dan terus menerus, hal itu menjadi sangat melelahkan. Kita mulai melihat seberapa banyak ketidakpuasan timbul dari setiap kesadaran. Demikianlah, kita melihat dari pertama, ketidaktetapan, duka, dan kita mengetahui bahwa kita tidak punya kendali atas kejadian-kejadian ini. Hal-hal itu terjadi dengan sendirinya. Sebagai hasilnya, kita melihat sifat tiada-diri dari proses psiko-fisikal ini. Inilah bagaimana kita merenungi ketidaktetapan. Perenungan ini tidak dikerjakan dengan memikirkannya, tetapi dengan merealisasinya melalui pengalaman pribadi kita sendiri.

Kita kembali ke *Ānāpānasati Sutta*.

“Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas merenungi pemudaran’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas merenungi pemudaran.’”

Saat kita meneruskan praktik sewaktu menarik napas, melepas dan menenangkan batin, dan pada saat mengembus napas, melepas dan menenangkan batin. Kini secara alami, batin melepas semua kesadaran yang sebelumnya sudah dilihat sebelumnya. Batin lalu masuk ke dalam alam “ketiadaan”. Inilah ketika tidak ada hal luar untuk dilihat oleh batin.

Terdapat batin yang tidak menatap apa pun diluar dirinya. *Anupada sutta* mengatakan hal ini:

“Lagi dengan sepenuhnya melebihi tinggi landasan kesadaran tanpa batas, sadar bahwa “tidak ada apa-apa”; Bhikkhu memasuki dan berdiam di dalam landasan dari ketiadaan. Dan

keadaan di dalam landasan dari “ketiadaan”—pencerapan landasan dari ketiadaan dan penyatuan batin, sekali lagi tetap ada lima gugus yang dipengaruhi oleh kelekatan, bentuk ragawi, perasaan, pencerapan, kehendak (pikiran observasi), dan batin.

Walaupun terdengar ganjil, ini adalah keadaan yang menarik untuk dialami. Masih ada banyak hal untuk dilihat dan diamati walaupun tidak ada sesuatupun yang dapat dilihat di luar batin dan faktor-faktor batin. Kita masih memiliki lima gugus yang dipengaruhi oleh kelekatan, dan beberapa rintangan masih dapat muncul kapan pun kita menjadi terlalu malas atau bersemangat. Disinilah Tujuh Faktor Pencerahan menjadi sangat penting. Faktor-faktor itu dapat dilihat satu per satu saat mereka muncul. Ketika kelembaman muncul, kita harus mengembalikan batin ke dalam keseimbangan dengan memunculkan faktor pencerahan dari kesadaran, menyelidiki pengalaman kita, energi, dan kebahagiaan. Jika kegelisahan muncul, kita harus membangkitkan faktor-faktor pencerahan dari kesadaran, keheningan, ketenangan, dan ketenangseimbangan (lebih banyak lagi akan didiskusikan nanti). Pada saat ini, batin menjadi sangat halus dan penuh tipu daya. Menjadi sangat menarik melihat cara-cara halus batin mengalihkan kita dari meditasi. Bagaimanapun, kesadaran kita benar-benar kuat dan tipu daya ini dapat dilihat dengan mudahnya.

“Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas merenungi penghentian’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas merenungi penghentian.’”

Kita masih terus menenangkan batin pada saat menarik dan mengembus napas. Pada saat ini, batin mulai mengecil dan tampaknya menciut. Batin menjadi sangat halus dan tenang. Hal ini dilukiskan dalam *Anupada sutta* sebagai:

“Lagi, dengan sepenuhnya mengatasi landasan dari ketiadaan, bhikkhu memasuki dan berdiam dalam landasan dari ‘bukan pencerapan pun bukan non-pencerapan’.” Batin menjadi begitu kecilnya dan sedikit bergerak, sehingga terkadang susah mengetahui apakah ada batin atau tidak, juga sulit mengetahui apakah ada pencerapan dari suatu batin. Keadaan yang amat halus dari batin ini tidak mudah dicapai, namun kita bisa mencapainya jika kita terus-menerus mempraktikkan ketenangan dan perluasan batin ketika kita menyadari kehadiran batin. Pada saat ini, kita tidak dapat melihat napas lagi, tapi tetap ada perasaan-perasaan yang muncul. Inilah ketika kita mulai duduk bermeditasi selama periode waktu yang lebih lama. Pada saat ini, meditasi sepenuhnya menenangkan dan melepas semua energi. Kita juga harus tidak memusingkan waktu; semakin lama bermeditasi semakin baik. Kita mulai bermeditasi selama tiga, empat atau lima jam dan hal ini akan ditambah selama retreat atau praktik sehari-hari kita di rumah. Ini karena keadaan batin itu adalah keadaan yang sangat menarik untuk didiami! Pada saat ini, kita masih dapat mengalami perasaan yang sekali-kali muncul di dalam tubuh. Saat kita teruskan praktik dan terus membuka, meluaskan dan menenangkan batin kita, kehalusan itu menjadi sangat halus dan batin sama sekali tidak bergerak. Pada akhirnya kita mengalami keadaan yang disebut “*Nirodha Samāpatti*” atau terhentinya pencerapan dan perasaan.

“Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas merenungi pelepasan’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas merenungi pelepasan.’”

Keadaan meditasi ini belum mengalami *Nibbāna* adiduniawi, tapi keadaan ini sangat dekat pada saat itu. Kita mengalami *Nibbāna* adiduniawi ketika meditator melihat seluruh 12 kaitan

Musabab yang Saling Bergantung (*Paṭiccasamuppāda*) baik arah maju maupun mundur. Hal ini terjadi setelah pencerapan dan perasaan kembali dan disadari. Dengan melihat ketidaktahuan akhir, ada suatu perubahan dalam batin. Batin menjadi tidak berprasangka/memihak, dan sepenuhnya melepas keyakinan tentang adanya suatu diri atau jiwa yang abadi tak berubah. Inilah satu-satunya cara kita dapat mengalami keadaan adiduniawi *Nibbāna*, yaitu, dengan melihat secara langsung seluruh kaitan Musabab yang Saling Bergantung. Inilah sebabnya mengapa hal itu disebut “Doktrin Kebangkitan”. *Anupada Sutta* menggambarkan sebagai berikut:

“Lagi dengan sepenuhnya mengatasi landasan dari bukan pencerapan pun bukan non-pencerapan, bhikkhu memasuki dan berdiam dalam penghentian dari pencerapan dan perasaan. Dan noda-nodanya telah dihancurkan dengan melihat kebijaksanaannya.

Ketika kita berada dalam keadaan berhentinya pencerapan dan perasaan, kita tidak akan tahu bahwa kita berada di dalamnya. Mengapa? Karena kita tidak punya pencerapan atau perasaan sama sekali. Ini seperti lampu yang dipadamkan pada suatu malam yang sangat gelap. Pada saat itu kita tidak dapat melihat apa pun sama sekali, bahkan tidak dapat melihat tangan yang kita letakkan di depan wajah kita. Keadaan ini serupa dengan tiadanya pencerapan atau perasaan sama sekali. Kita dapat duduk bermeditasi dalam keadaan ini selama suatu periode waktu tertentu. Ketika pencerapan dan perasaan kembali, dan jika kesadaran kita cukup tajam, kita akan melihat secara langsung Kebenaran Mulia kedua atau sebab duka (yakni hubungan sebab-akibat dari Musabab yang Saling Bergantung). Ketika kita telah melihat seluruhnya, kita akan melihat secara langsung Kebenaran

Mulia ketiga atau berhentinya duka (yakni bagaimana seluruh kaitan ini padam dan bagaimana secara langsung melepas dari yang satu menuntun pada melepas yang lainnya). Hal ini secara otomatis dilihat oleh meditator. Tidak jadi masalah apakah kita telah mempelajari Musabab yang Saling Bergantung atau tidak. Ini adalah pengetahuan langsung, bukan pengetahuan yang dihafal atau dipelajari. Pernyataan: “Dan noda-nodanya telah dihancurkan oleh penglihatan dengan kebijaksanaannya” berarti melihat dan merealisasi secara langsung seluruh Kebenaran Mulia. Dikatakan, “Jika seseorang melihat Musabab yang Saling Bergantung, mereka melihat Kebenaran Mulia kedua dan ketiga.” Tapi dalam upaya melihat asal mula duka, kita harus mengetahui apa duka itu! Dengan demikian, jika kita melihat penghentian duka yakni Kebenaran Mulia ketiga, secara alami kita melihat Kebenaran Mulia keempat. Kita harus mempraktikkan jalan menuju berhentinya duka dalam rangka melihat tiga Kebenaran Mulia lainnya. Dan ini adalah Kebenaran Mulia keempat. Demikianlah, melihat Musabab yang Saling Bergantung secara langsung berarti kita melihat dan menyadari seluruh Kebenaran Mulia. Inilah bagaimana kita merenungi pelepasan.

22] “Para bhikkhu, itulah cara bagaimana penyadaran napas dikembangkan dan dilatih, sehingga mendapatkan buah dan manfaat yang besar.”

Pelaksanaan Empat Landasan Kesadaran

23] “Dan bagaimana, para bhikkhu, penyadaran pada napas dikembangkan dan dilatih, memenuhi Empat Landasan Kesadaran?”

24] “Para bhikkhu, pada kesempatan apa pun seorang bhikkhu, menarik napas panjang, memahami: ‘Aku menarik napas

panjang.' Atau menarik napas pendek, memahami: 'Aku menarik napas pendek.' Atau mengembus napas panjang, memahami: 'Aku mengembus napas panjang.' Atau mengembus napas pendek, memahami: 'Aku mengembus napas pendek.'"

Bagian "pada kesempatan apa pun" sangat menarik dan punya implikasi yang berjangkauan luas. "Pada kesempatan apa pun" tidak hanya berarti sewaktu sedang duduk bermeditasi, tapi, sepanjang waktu. Selama aktivitas kita sehari-hari, ketika batin menjadi berat dan penuh dengan pikiran, kita menyadarinya, dan mudah begitu saja melepaskannya, menenangkan dan mengurangi keketatan dalam batin, merasakan batin meluas dan menjadi tenang lalu kembali ke napas untuk satu atau dua pernapasan. Hal ini akan sangat membantu dalam menenangkan batin dan meningkatkan kesadaran kita selama aktivitas kita sehari-hari. Hal ini pastinya merupakan sebuah cara praktik untuk melatih aktivitas keseharian kita dan meningkatkan kesadaran dari tingkat kesadaran. Setiap kali kita melakukan hal ini selama aktivitas keseharian kita, latihan ini memberikan suatu jenis kesadaran dan perspektif ke dalam kehidupan kita. Menjadi lebih mudah melihat Tiga Ciri Keberadaan: ketidaktetapan, duka, dan ketiadaadirian, bahkan saat sedang bekerja atau bermain. Pernyataan, "Pada kesempatan apa pun", juga berlaku saat kita melakukan meditasi jalan. Bukannya mengarahkan perhatian kita pada kaki kita (seperti yang disarankan oleh beberapa guru meditasi), kita tetap dapat menjaga perhatian kita pada batin, merilekskan napas masuk dan keluar, sewaktu sedang berjalan. Ini adalah kesadaran pada tubuh (tubuh napas) dan dapat dilakukan ke dalam aktivitas-aktivitas lainnya. Kesadaran pada obyek-obyek batin adalah sebuah aspek yang sangat penting untuk menyadari dan jauh lebih mudah diamati daripada tubuh fisik. Mudah mengatakan kapan batin terasa ketat dan tegang.

Pada saat itu kita dapat rileks, mengendorkan keketatan di kepala, lalu kembali ke napas untuk satu atau dua pernapasan, jika kita tidak punya waktu untuk bertindak lebih pada saat itu. Ingatlah ayat pertama dan kedua dalam Dhammapada. “Batin adalah pelopor dari segala sesuatu (yang baik dan buruk). Batin adalah pemimpin, semuanya diciptakan oleh batin.” Segala sesuatu mengikuti batin, menjadi bahagia atau menderita.

Dengan berusaha mengikuti semua pergerakan badan, kita tidak dapat melihat batin dengan cukup jelas untuk menyadari keketatan yang disebabkan oleh pergerakan itu dan kesadaran. Demikianlah, secara langsung menyadari batin dan semua pergerakan dan kecenderungannya untuk mengetatkan adalah apa yang Buddha maksudkan ketika Beliau berkata, “Pada kesempatan apa pun.”

“Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas mengalami keseluruhan tubuh’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas mengalami keseluruhan tubuh.’ Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas menenangkan bentukan-bentukan ragawi’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas menenangkan bentukan-bentukan ragawi’—pada kesempatan itu seorang bhikkhu berdiam mengamati tubuh sebagai tubuh, bersemangat, menyadari sepenuhnya dan paham jernih telah menyingkirkan ketamakan dan duka bagi dunia. Aku katakan bahwa ini adalah suatu tubuh tertentu di antara tubuh-tubuh, yaitu, pernapasan masuk dan pernapasan keluar. Itulah sebabnya pada kejadian itu, seorang bhikkhu berdiam mengamati tubuh sebagai tubuh, bersemangat, berperhatian penuh, dan sadar, telah menyingkirkan ketamakan dan duka bagi dunia.

Pernyataan tentang mengalami seluruh tubuh, dan menenangkan bentukan-bentukan ragawi telah dibahas. Dengan demikian,

kita tidak akan mengulangi bagian itu di sini.

Mengamati tubuh sebagai tubuh adalah penjelasan langsung tentang napas. Menjadi bersemangat berarti bekerja keras, atau waspada. Kesadaran dan pemahaman jernih, adalah terkait dengan kewaspadaan batin ketika berada dalam *jhāna-jhāna* (tataran meditasi) seperti juga selama aktivitas sehari-hari. Ketika kita berada dalam “Ketenangan *Jhāna-Jhāna*”, kita sangat sadar tentang apa yang sedang terjadi di sekitar kita dan kesadaran kita tajam dan jernih. Kita mampu mengamati semua keadaan-keadaan batin, perasaan-perasaan, sensasi, atau pengalihan seperti juga faktor-faktor *jhāna* ketika mereka muncul dalam batin, yakni kebahagiaan, kegembiraan, ketenangseimbangan, keheningan batin, ketenangan batin, dan lain-lain.

Setelah menyingkirkan ketamakan dan duka bagi dunia, berarti batin telah melampaui rasa suka dan tidak suka dari gangguan/ pengalihan, emosi-emosi, perasaan yang menyakitkan, perasaan yang menyenangkan, perasaan yang membahagiakan, dan pikiran tentang hal-hal tersebut. Maksudnya adalah untuk melepas kelekatan pada hal-hal yang menyebabkan munculnya duka.

Bagian sisa dari paragraf tersebut hanya mengulangi bahwa meditasi pernapasan adalah bagian dari penyadaran napas, dan bahwa hal itu sesuai dengan landasan pertama dari kesadaran pada tubuh.

25] “Para bhikkhu, pada kesempatan apa pun, seorang bhikkhu berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas mengalami kegembiraan’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas mengalami kegembiraan’. Dia berlatih demikian: ‘Aku akan

menarik napas mengalami kebahagiaan'; dia berlatih demikian: 'Aku akan mengembus napas mengalami kebahagiaan'. Dia berlatih demikian: 'Aku akan menarik napas mengalami bentukan batin'; dia berlatih demikian: 'Aku akan mengembus napas mengalami bentukan batin'. Dia berlatih demikian: 'Aku akan menarik napas menenangkan bentukan batin'; dia berlatih demikian: 'Aku akan mengembus napas menenangkan bentukan batin'—Hal ini sekali lagi sebuah pengulangan dari pernyataan sebelumnya, dan dengan demikian, kita akan melanjutkan tanpa penundaan lagi.

Pada kesempatan itu seorang bhikkhu berdiam, mengamati perasaan sebagai perasaan, bersemangat, sadar, dan paham jernih, telah menyingkirkan ketamakan dan duka bagi dunia. Aku katakan bahwa ini adalah sebuah perasaan tertentu di antara perasaan-perasaan, yaitu, memberikan perhatian erat pada pernapasan masuk dan pernapasan keluar. Itulah sebabnya pada kesempatan itu, seorang bhikkhu berdiam mengamati perasaan sebagai perasaan, bersemangat, sadar, dan paham jernih telah menyingkirkan ketamakan dan duka bagi dunia.

Hal ini menggambarkan semua jenis perasaan yang terjadi ketika kita berada dalam tataran meditasi dari empat *jhāna* (tataran meditasi) pertama. Hal ini juga mengatakan bahwa perasaan paling penting di antara semua perasaan ini adalah napas masuk dan keluar. Ini karena kita mengalami tahapan-tahapan berbeda dari meditasi. Jika kita berhenti memberikan perhatian pada perasaan dari pernapasan, kemajuan meditasi kita juga berhenti. Pentingnya berdiam bersama dengan perasaan dari pernapasan tidak dapat disepelekan. Dan inilah bagaimana landasan kedua dari kesadaran pada perasaan dijalani.

26] "Para bhikkhu, pada kesempatan apa pun seorang bhikkhu

berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas mengalami batin’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas mengalami batin’. Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas menggembirakan batin’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas menggembirakan batin’. Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas menenangkan batin’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas menenangkan batin’. Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas membebaskan batin’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas membebaskan batin.’—Sekali lagi ini adalah bahan yang berulang. Silakan merujuk kembali ke bagian lain untuk penjelasannya.

Pada kesempatan itu seorang bhikkhu berdiam mengamati batin sebagai batin, bersemangat, sadar, dan paham jernih telah menyingkirkan ketamakan dan duka bagi dunia. Aku tidak mengatakan terdapat pengembangan kesadaran para pernapasan bagi orang yang pelupa, yang tidak memperhatikan penuh. Itulah sebabnya pada kesempatan itu, seorang bhikkhu berdiam mengamati batin sebagai batin, bersemangat, sadar, dan paham jernih telah menyingkirkan ketamakan dan duka bagi dunia.

Pernyataan, “Aku tidak mengatakan terdapat pengembangan kesadaran napas bagi orang yang pelupa, yang tidak memperhatikan penuh” adalah salah satu pernyataan terkuat yang dibuat dalam *sutta* ini. Fungsi kesadaran adalah untuk mengingat. Untuk mengingat apa? Untuk ingat berdiam bersama dengan obyek meditasi dengan rasa ketertarikan yang bahagia, dan pemahaman yang jernih. Ketika kita berada dalam “*Jhāna-jhāna keheningan*” (tataran meditasi) batin kita menjadi luar biasa jernih, cemerlang, dan waspada. Seiring kita terus

melaju lebih tinggi dan lebih tinggi lagi di sepanjang jalan ini, keadaan batin yang lebih mendalam lagi muncul kembali. Kesadaran dan perhatian penuh menjadi begitu halusnyanya sehingga bahkan pergerakan batin yang paling samar pun dapat diamati dan dilepas. Batin menjadi semakin mengendur, lebih meluas dan lapang, bebas dari ketegangan dan napas menjadi lebih jernih dan mudah untuk diamati. Perhatian kita mulai menjadi tak tergoyahkan dan batin berkembang lebih tenang daripada sebelumnya. Inilah bagaimana landasan ketiga dari ketenangseimbangan pada kesadaran dilaksanakan.

27] “Para bhikkhu, pada kesempatan apa pun seorang bhikkhu berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas merenungi ketidaktetapan’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas merenungi ketidaktetapan’. Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas merenungi kepuadaran’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas merenungi kepuadaran’. Dia berlatih demikian: “Aku akan menarik napas merenungi penghentian’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas merenungi penghentian’. Dia berlatih demikian: ‘Aku akan menarik napas merenungi pelepasan’; dia berlatih demikian: ‘Aku akan mengembus napas merenungi pelepasan’—Ini sekali lagi merujuk pada *jhāna-jhāna* tanpa-bentuk (*arūpa jhāna*) dan bagaimana kita mengalami peraihan *Nibbāna* adiduniawi. *Sutta* ini mengajarkan kita bagaimana meraih semua tataran meditasi itu dan meraih berkah tertinggi melalui melihat seluruh Empat Kebenaran Mulia dan melalui pelaksanaan Empat Landasan Kesadaran dan Tujuh Faktor Pencerahan.

Pada kesempatan itu seorang bhikkhu berdiam mengamati obyek-obyek batin sebagai obyek-obyek batin, bersemangat, sadar, dan paham sepenuhnya, telah menyingkirkan ketamakan

dan duka bagi dunia. Setelah melihat dengan kebijaksanaan, melepas ketamakan dan duka, dia menatap dengan ketenangseimbangan. Itulah sebabnya pada kesempatan itu seorang bhikkhu berdiam mengamati obyek-obyek batin sebagai obyek-obyek batin, bersemangat, sadar, dan paham sepenuhnya telah menyingkirkan ketamakan dan duka bagi dunia.

Ketika kita mengalami *jhāna-jhāna* (tataran meditasi) yang lebih tinggi, batin kita mengembangkan suatu keseimbangan yang lebih halus dan lebih halus lagi di dalamnya. Lalu kita mengalami “melepas ketamakan dan duka, memandang dengan ketenangseimbangan”. Kita dengan jelasnya melihat betapa batin itu sesungguhnya penuh tipu daya, dan kita memiliki suatu rasa ketenangseimbangan di dalamnya, bahkan meskipun bisa saja muncul hal-hal yang tidak menyenangkan. Keseimbangan sejati dari meditasi ini diketahui saat kita masuk ke alam-alam batin tanpa wujud. Inilah ketika ada sebuah pelepasan sejati dari konsep-konsep batin dan kelekatan. Batin mengembangkan suatu ketenangseimbangan yang indah yang bahkan saat perasaan-perasaan paling tidak menyenangkan muncul, batin menerimanya tanpa terganggu. Inilah bagaimana landasan keempat dari kesadaran pada obyek-obyek batin dilaksanakan.

28] “Para bhikkhu, itulah bagaimana penyadaran napas dikembangkan dan dilatih, memenuhi Empat Landasan Kesadaran.

Pelaksanaan Tujuh Faktor Pencerahan

29] “Dan kini, para bhikkhu, apakah Empat Landasan Kesadaran, yang telah dikembangkan dan dilatih, memenuhi Tujuh Faktor Pencerahan?

30] “Para bhikkhu, pada kesempatan apa pun seorang bhikkhu berdiam mengamati tubuh sebagai tubuh, bersemangat, sadar, dan menyadari sepenuhnya dan tenang-seimbang, telah menyingkirkan ketamakan dan duka bagi dunia—pada kesempatan itu, kesadaran yang terus menerus diteguhkan dalam dirinya. Pada kesempatan apa pun, kesadaran yang terus menerus telah diteguhkan dalam diri seorang bhikkhu—pada kesempatan itu faktor kesadaran muncul dalam dirinya, dan dia mengembangkannya, dan dengan pengembangan, maka hal itu menjadi faktor yang penuh dalam batinnya.

Mari kita gunakan sebuah gambaran dari *Satipaṭṭhāna Sutta* untuk klarifikasi lebih jelas, dikatakan:

“Di sini, terdapat faktor pencerahan kesadaran dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: ‘Terdapat faktor pencerahan kesadaran dalam diriku’; atau tidak ada faktor pencerahan kesadaran dalam dirinya, dia mengerti: ‘Tidak ada faktor pencerahan kesadaran dalam diriku’; dan juga memahami bagaimana memunculkan faktor pencerahan kesadaran yang belum muncul dan bagaimana faktor pencerahan kesadaran yang telah muncul dilaksanakan dengan pengembangan.”

Pernyataan ini cukup langsung menuju sasaran. Dikatakan bahwa kita mengetahui ketika batin kita hening, tajam, jernih, dan tertarik dengan kebahagiaan pada napas dan hal-hal lainnya yang muncul. Kita juga mengetahui ketika kesadaran itu tumpul, tidak tajam, dan batin cenderung menjadi sedikit bosan atau tidak tertarik. Ketika hal itu terjadi, kita mengetahui bahwa kita harus membawa ketertarikan kita dan melihat bagaimana segala sesuatu yang muncul benar-benar berbeda. Kita lalu melihat bagaimana setiap napas itu berbeda, tidak pernah sama

persis. Inilah bagaimana faktor pencerahan kesadaran dipenuhi dengan pengembangan.

31] Berdiam dengan penuh kesadaran, dia menyelidiki dan menguji keadaan itu dengan kebijaksanaan dan memulai suatu penyelidikan penuh ke dalamnya. Pada kesempatan apa pun, berdiam dengan demikian sadar, seorang bhikkhu menyelidiki dan menguji keadaan itu dengan kebijaksanaan dan memulai sebuah penyelidikan penuh ke dalamnya—pada kesempatan itu menyelidiki faktor keadaan-keadaan pencerahan muncul dalam dirinya, dan dia mengembangkannya, dan dengan pengembangan faktor itu terpenuhi dalam dirinya.

Sangat penting untuk mengenal akrab faktor penyelidikan pengalaman kita. Hal ini berarti apa pun yang muncul, apakah salah satu dari lima rintangan, atau suatu keadaan emosional, atau perasaan fisik, secara adil, kita memeriksanya dengan minat. Hal ini dilakukan dengan tidak terlibat dengan memikirkan tentang fenomena itu, tapi hanya mengamatnya, membolehkannya ada di sana, lalu secara batin melepasnya—dengan membuka ikatan ketat batin yang dengan keras mengikatnya, rileks, meluas dan membolehkan pengalihan itu apa adanya tanpa memikirkannya... mengurangi keketatan di kepala/batin... lalu mengarahkan kembali perhatian ke napas. Setiap kali batin ditarik (dari napas), kita berusaha untuk melihat aspek-aspek yang berbeda tentang pengalihan itu. Lalu melepasnya, merilekskan batin dan kembali ke napas. Dengan cara ini, kita menjadi lebih akrab dengan pengalihan itu dan mampu mengenalinya dengan lebih cepat. Jenis penyelidikan ini digambarkan dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* sebagai:

“Di sini, terdapat penyelidikan faktor pencerahan pengalaman

dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: ‘Ada penyelidikan pengalaman faktor pencerahan dalam diriku’; atau tidak ada penyelidikan pengalaman faktor pencerahan dalam dirinya, seorang bhikkhu mengerti: ‘Tidak ada penyelidikan pengalaman faktor pencerahan dalam diriku’; dan dia juga memahami bagaimana memunculkan penyelidikan pengalaman faktor pencerahan yang belum muncul; dan bagaimana penyelidikan pengalaman faktor pencerahan yang telah muncul dipenuhi dengan pengembangan.”

Untuk memungkinkan memajukan faktor pencerahan dari penyelidikan pengalaman, kita harus mempunyai minat yang kuat untuk memahami bagaimana segala sesuatu bekerja. Semakin kita menguji pengalaman kita, semakin mudah mengenali semua perbedaan dan aspek-aspek yang tak lazim mengenai rintangan-rintangan dan pengalihan yang disebabkan oleh rasa sakit dan kemarahan emosional. Saat kita melihat hal-hal ini dengan jernih, jauh lebih mudah melepaskannya. Juga penting untuk mengembangkan perspektif bahwa ini adalah suatu proses yang adil yang tidak memuaskan dan selalu berubah. Perspektif ini membuat praktik kita maju tanpa masa-masa ketidakjelasan.

32] “Pada seseorang yang menyelidiki dan memeriksa keadaan itu dengan kebijaksanaan dan memulai sebuah penyelidikan penuh ke dalamnya, energi tanpa lelah muncul terus menerus. Pada kesempatan apa pun energi yang terus menerus muncul dalam diri seorang bhikkhu yang menyelidiki dan memeriksa keadaan itu dengan kebijaksanaan dan memulai sebuah penyelidikan penuh ke dalamnya—pada kesempatan itu energi dari faktor pencerahan muncul dalam dirinya, dan dia mengembangkannya, dan dengan perkembangan menjadi

pemenuhan dalam dirinya. Perlu banyak energi dan daya upaya ketika kita mengerahkan minat yang tulus ke dalam apa yang sedang terjadi pada momen saat ini dan memeriksanya dengan penuh perhatian. Saat kita menggunakan energi kita dan memiliki sebuah minat kegembiraan yang kuat, hal ini bahkan menyebabkan munculnya lebih banyak energi. Hal ini digambarkan di dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* sebagai:

“Di sini, terdapat faktor pencerahan energi dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: ‘Ada faktor pencerahan energi dalam diriku’; atau tidak adanya faktor pencerahan energi dalam dirinya, dia memahami: “Tidak ada faktor pencerahan energi dalam diriku’; dan dia juga mengerti bagaimana munculnya faktor pencerahan energi yang belum muncul dan bagaimana faktor pencerahan energi yang telah muncul dipenuhi dengan pengembangan.”

33] “Dalam diri seseorang yang telah muncul energi, kegembiraan bukan-duniawi muncul (kegembiraan bukan-duniawi [*ubbeḅga pīti*] merujuk pada kegembiraan yang dialami sewaktu kita berada pada dua *jhāna* [tataran meditasi] pertama). Terdapat juga jenis kegembiraan yang lebih halus dan tinggi yang disebut kegembiraan yang meliputi semuanya (*pharaṇa pīti*) yang dapat dirasakan dalam semua *jhāna* (tataran meditasi) yang lebih tinggi. Kegembiraan ini disebut bukan-duniawi karena kegembiraan ini sama sekali tidak ada hubungannya dengan kesenangan indra apa pun (yaitu mata, telinga, hidung, lidah, atau tubuh). Pada kesempatan apa pun kegembiraan bukan-duniawi muncul dalam diri seorang bhikkhu yang telah memunculkan energi—pada kesempatan itu, faktor pencerahan kegembiraan muncul dalam dirinya, dan dia mengembangkannya, dan dengan pengembangan menjadi pemenuhan dalam dirinya. Saat kita

memiliki lebih banyak energi dalam berdiam bersama napas, kesadaran kita menjadi lebih tajam dan energi kita meningkat sedikit demi sedikit. Ketika hal ini terjadi, batin menjadi sungguh bahagia dan senang berada bersama napas dan meluaskan batin. Perasaan bahagia itu memiliki suatu kegembiraan dan disebut kegembiraan yang menggembirakan dengan semangat sukacita (*ubbega pīti*). Terdapat kebahagiaan jenis lain yang muncul pada keadaan meditasi yang lebih tinggi dan kebahagiaan ini disebut kebahagiaan yang meliputi semuanya (*pharaṇa pīti*). Kebahagiaan ini tidak memiliki begitu banyak kegembiraan dan sangat indah dan menenangkan batin. Keadaan-keadaan batin ini tidak perlu ditakuti atau disingkirkan. Ini adalah sebuah proses alami ketika kita mengembangkan dan bergerak maju bersama dengan praktik meditasi kita. Jika kita tetap berdiam bersama napas dan membuka batin kita dengan rasa ketertarikan dan tidak terlibat dalam menikmati kegembiraan, tidak akan muncul masalah. Tapi, jika kita telah terlibat dengan kegembiraan itu, kegembiraan itu akan berlalu dengan sangat cepat. Sebagai akibatnya, kita lebih mungkin mengalami kengantukan atau kelembaman dan kemalasan.

Satipaṭṭhāna Sutta mengatakan:

“Di sini, dengan terdapatnya faktor pencerahan kegembiraan dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: ‘Terdapat faktor pencerahan kegembiraan dalam diriku; atau tidak ada faktor pencerahan kegembiraan dalam dirinya, dia memahami: ‘Tidak ada faktor pencerahan kegembiraan dalam diriku’; dan dia juga memahami bagaimana munculnya faktor pencerahan kegembiraan yang belum muncul, dan bagaimana faktor pencerahan kegembiraan yang telah muncul menjadi pemenuhan dengan pengembangan.”

Empat faktor pencerahan pertama ini sangat penting ketika kita mengalami kelembaman dan kemalasan. Kelembaman berarti kengantukan dan kemalasan berarti ketumpulan batin. Ketika kita masuk ke dalam *jhāna* keempat dan seterusnya, dua rintangan utama yang muncul adalah kegelisahan dan kelembaman. Akan tetapi, ketika kita membawa faktor penyelidikan pencerahan dan memeriksa kelembaman ini, kita harus mengerahkan lebih banyak energi dan hal ini membantu mengatasi ketumpulan ini. Ketika kita masuk ke *jhāna-jhāna* yang lebih tinggi, kita harus belajar untuk menghaluskan praktik kita sedikit demi sedikit. Dengan menjadi akrab dengan faktor-faktor pencerahan ini, kita akan belajar bagaimana pada akhirnya menyeimbangkan semua faktor ini. Hal ini secara langsung menuntun kepada *Nibbāna* adiduniawi.

Kunci terpenting untuk keberhasilan dalam meditasi adalah faktor pencerahan pertama dari kesadaran. Tanpa kesadaran, kita tidak mungkin mampu meraih satu pun dari tataran meditasi ini. Kesadaran adalah kunci utama untuk mengatasi kelembaman, kemalasan, maupun kegelisahan. Ingatlah rintangan-rintangan ini bisa muncul sewaktu-waktu dan memukul jatuh meditator dari setiap tataran meditasi, bahkan sampai di tahapan alam bukan pencerapan pun bukan non-pencerapan. Demikianlah, kita harus sangat berhati-hati mengenali faktor-faktor pencerahan ini dan piawai dalam mempelajari bagaimana menggunakannya pada waktunya. Tiga faktor pencerahan berikutnya penting untuk mengatasi kegelisahan.

34] “Dalam diri seseorang yang penuh kegembiraan, badan dan batin menjadi tenang. Pada kesempatan apa pun badan dan batin menjadi tenang dalam diri seorang bhikkhu yang penuh kegembiraan—pada kesempatan itu faktor pencerahan ketenangan

muncul dalam dirinya, dan dia mengembangkannya, dan dengan pengembangan faktor itu menjadi pemenuhan dalam dirinya.

Ketika kegembiraan muncul dalam batin, kita merasakan perasaan yang sangat menyenangkan di dalam badan dan batin. Hal ini benar, bahkan pada tataran meditasi yang lebih tinggi seperti keadaan *jhāna* (tataran meditasi) non-materi. Setelah beberapa saat, kegembiraan itu sedikit memudar dan batin kita menjadi luar biasa tenang dan damai. Keadaan ini disebut faktor pencerahan ketenangan. Pada saat itu, badan dan batin kita menjadi luar biasa tenang dan damai. *Satipaṭṭhāna Sutta* menggambarkan hal ini demikian:

“Di sini, terdapat faktor pencerahan ketenangan dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: ‘Terdapat faktor pencerahan ketenangan dalam diriku’; atau tidak ada faktor pencerahan ketenangan dalam dirinya, dia memahami: ‘Tidak terdapat faktor pencerahan ketenangan dalam diriku’; dan dia juga memahami bagaimana munculnya faktor pencerahan ketenangan yang belum muncul dan bagaimana faktor pencerahan ketenangan yang telah muncul menjadi pemenuhan dengan pengembangan.”

Sesungguhnya, bagian terkuat dari faktor pencerahan ketenangan adalah perasaan ragawi. Perasaan itu sangat menyenangkan, tenang dan dengan suatu rasa kedamaian yang kuat. Hal ini terutama disadari ketika kita mengalami tiga *jhāna-jhāna* (tataran meditasi) tanpa-bentuk pertama yang merupakan alam kedamaian tanpa batas, alam kesadaran tanpa batas, dan alam kekosongan.

35] “Dalam diri seseorang yang tubuhnya tenang dan yang merasakan kegembiraan, batin menjadi tenang dan

hening. Pada kesempatan apa pun batin menjadi tenang dan hening dalam diri seorang bhikkhu yang tubuhnya tenang dan yang merasakan kegembiraan—pada kesempatan itu faktor pencerahan keheningan (faktor ini seringkali disebut sebagai faktor konsentrasi pencerahan, tapi istilah ini terlalu disalahpahami, jadi penulis lebih suka menggunakan istilah faktor pencerahan keheningan) muncul dalam dirinya, dan dia mengembangkannya, dan dengan pengembangan faktor itu menjadi pemenuhan dalam dirinya.

Selama batin kita menjadi lebih tenang dan damai, batin berdiam bersama napas dan batin yang meluas menjadi lebih alami, tanpa suatu pengalihan. Menjadi lebih mudah membuka dan merilekskan batin pada setiap napas masuk dan keluar. Batin jelas-jelas tenang dan tidak terganggu oleh pengalihan luar maupun dalam. Kadang terjadi dalam suatu waktu ketika batin lebih suka tetap berdiam bersama obyek meditasi, tanpa paksaan yang tak semestinya atau berusaha berkonsentrasi. Batin tinggal bersama napas selama periode waktu yang lama. Tentu saja, pada saat ini, terdapat kesadaran yang sangat tajam dan kewaspadaan penuh. Kita tetap penuh waspada bahkan ketika kita mencapai alam kekosongan. Batin tidak bergerak atau beriak menjauh dari napas bahkan meskipun kita mendengar suara-suara atau mengetahui bahwa seekor nyamuk telah mendarat di tubuh kita. Penyadaran napas dan ketenangan sangat jernih dan tajam untuk mengamati. Ketika kita berada di alam kekosongan, kita dapat menjelajahi dan mengamati beragam aspek batin. Batin kita juga sangat jernih, bahkan meskipun kita berada dalam tataran meditasi yang lebih rendah. Karena batin kita tenang, kita juga mampu mengamati hal-hal dengan sangat jernih. Hal ini dapat disebut aksi keheningan. Tatkala batin sepenuhnya hening, itulah berkah yang dicari oleh setiap orang. Dalam keheningan ini,

setiap kualitas keheningan adalah kesempurnaan dari momen saat ini. *Satipaṭṭhāna Sutta* menggambarkan hal ini sebagai:

“Di sini, terdapat faktor pencerahan keheningan dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: ‘Terdapat faktor pencerahan keheningan dalam diriku’; atau tidak terdapat faktor pencerahan keheningan dalam dirinya, dia memahami: ‘Tidak terdapat faktor pencerahan keheningan dalam diriku’; dan dia juga memahami bagaimana munculnya faktor pencerahan keheningan yang belum muncul dan bagaimana faktor pencerahan keheningan yang telah muncul menjadi pemenuhan dengan pengembangan.”

36] “Dengan lekat dia menatap dengan ketenangseimbangan pada batin yang demikian tenang dan hening. Pada kesempatan apa pun, seorang bhikkhu dengan lekat menatap dengan ketenangseimbangan pada batin yang demikian tenang dan hening—pada kesempatan itu faktor pencerahan ketenangseimbangan muncul dalam dirinya, dan dia mengembangkannya, dan dengan pengembangan faktor itu menjadi pemenuhan dalam dirinya.”

Sekali lagi faktor pencerahan ketenangseimbangan adalah sebuah faktor yang sangat penting untuk dikembangkan. Faktor ini menyeimbangkan batin saat batin menjadi goyah. Faktor pencerahan ketenangseimbangan adalah satu-satunya faktor yang membolehkan batin untuk menerima kasih apa pun yang muncul pada momen saat ini. Sebagai contoh, jika muncul suatu jenis rasa sakit (fisik atau emosi), rasa sakit itu tidak mengalihkan meditator. Faktor ketenangseimbangan duka adalah faktor yang membantu kita melihat hal-hal secara impersonal dan tanpa identifikasi ego dari keterlibatan dengan pengalihan. Beginilah melihat apa yang muncul pada momen

saat ini, lalu melaju melampauinya dengan keseimbangan. Melihat *anattā* (tiada diri) adalah hal yang sangat berharga yang membuat kita bergerak maju dengan cepat di jalan Buddha. Tapi bagaimanapun kita harus hati-hati dengan ketenangseimbangan karena hal ini seringkali disalahpahami sebagai ketidakacuhan. Ketidakacuhan memiliki suatu ketidakpuasan dan antipati di dalamnya, tapi tidak memiliki ketenangseimbangan. Ketenangseimbangan hanya memiliki keterbukaan dan penerimaan sepenuhnya segala sesuatu yang muncul pada momen saat ini. Ketenangseimbangan membuka batin sepenuhnya. Ketakacuhan menutupnya, dan berusaha mengabaikan apa yang sedang terjadi pada momen saat ini. *Satipaṭṭhāna Sutta* menggambarkan demikian:

“Di sini, terdapat faktor pencerahan ketenangseimbangan dalam dirinya, seorang bhikkhu memahami: ‘Terdapat faktor pencerahan ketenangseimbangan dalam diriku’; atau tidak terdapat faktor pencerahan ketenangseimbangan dalam dirinya, dia memahami: ‘Tidak ada faktor pencerahan ketenangseimbangan dalam diriku’; dan dia juga memahami bagaimana munculnya faktor pencerahan ketenangseimbangan yang belum muncul dan bagaimana faktor pencerahan ketenangseimbangan yang telah muncul menjadi pemenuhan dengan pengembangan.”

Tiga faktor pencerahan terakhir ini, ketenangan, keheningan, dan ketenangseimbangan, akan sangat membantu kita ketika kegelisahan muncul dalam batin. Kegelisahan membuat batin memikirkan banyak pikiran dan menyebabkan munculnya banyak perasaan yang tidak menyenangkan pada tubuh. Sebagai akibatnya, kita merasa seperti memecahkan meditasi kita dan mengalihkan diri kita dengan satu atau lain cara. Dengan kata lain, batin yang keras mengakibatkan duka sehingga

dapat diperhatikan lebih lanjut. Satu-satunya cara mengatasi kegelisahan adalah dengan mengembangkan keheningan batin dan ketenangan tubuh. Ketika batin mengalami kegelisahan, tidak ada keseimbangan batin sama sekali. Alih-alih, ada banyak identifikasi ego dengan perasaan-perasaan yang mengerikan itu. Demikianlah, untuk mengatasi rintangan ini, kita harus membiarkannya ada di sana sebagaimana adanya dan menenangkan batin. Dengan terus membawa maju ketenangan, keheningan, dan faktor-faktor pencerahan ketenangseimbangan dan memusatkan batin pada faktor yang berbeda-beda ini, kita akan mengatasi kegelisahan.

Dua rintangan utama yang tampaknya selalu menyulitkan para meditator adalah kelembaman, atau ketumpulan batin, dan kegelisahan atau aktivitas batin yang berlebihan. Kita lebih baik bersahabat dengan dua rintangan ini karena mereka akan tetap tinggal di sekitar kita sampai kita menjadi arahat. Dengan demikian, semakin cepat kita menghentikan semua perlawanan terhadap keadaan-keadaan ini ketika mereka muncul dan mulai menjelajahnya dengan ketertarikan yang gembira, semakin cepat kita akan mampu mengenali mereka. Sebagai hasilnya, kita akan mampu melepas mereka dengan lebih cepat dan kembali ke *jhāna* (tataran meditasi).

37] “Para bhikkhu, pada kesempatan apa pun seorang bhikkhu berdiam mengamati perasaan sebagai perasaan, bersemangat, sadar, dan paham jernih telah menyingkirkan ketamakan dan kedukaan bagi dunia... (keseluruhan formula ini berulang-ulang lagi mulai dari bagian 30 dan terus sampai bagian bernomor 36) faktor pencerahan ketenangseimbangan muncul dalam dirinya, dan dia mengembangkannya, dan dengan pengembangan faktor itu menjadi pemenuhan dalam dirinya.”

Kita harus menyadari bahwa kita harus menggunakan faktor-faktor pencerahan ini, kapan pun suatu rintangan atau pengalihan muncul. Tidak penting apakah rintangan itu muncul selama meditasi duduk kita atau selama aktivitas kita sehari-hari. Faktor-faktor ini menyeimbangkan batin kapan pun batin menghadapi suatu pengalihan. Dan tentu, hal ini melaju melalui semua Empat Landasan Kesadaran. Hal ini menunjukkan kita bagaimana menggunakan Tujuh Faktor Pencerahan sepanjang waktu dalam mempraktikkan meditasi penyadaran napas. Faktor-faktor pencerahan ini muncul satu demi satu saat mereka terjadi dan tidak muncul semua sekaligus pada waktu yang sama. Juga, hal ini menunjukkan pentingnya *jhāna-jhāna* (tataran meditasi) untuk pengembangan batin dan bagaimana terdapat hasil dan manfaat yang besar untuk dinikmati ketika kita mengikuti instruksi-instruksi sederhana ini.

38] “Para bhikkhu, pada kesempatan apa pun seorang bhikkhu mengamati batin sebagai batin, bersemangat, sadar, dan paham jernih telah menyingkirkan ketamakan dan kedukaan bagi dunia.... (Sekali lagi, rumusan ini diulang-ulang dari bagian 30 sampai 36) faktor pencerahan ketenangseimbangan muncul dalam dirinya, dan dia mengembangkannya, dan dengan pengembangan faktor itu menjadi pemenuhan dalam dirinya.”

39] “Para bhikkhu, pada kesempatan apa pun seorang bhikkhu mengamati obyek batin sebagai obyek batin, bersemangat, sadar, dan paham jernih telah menyingkirkan ketamakan dan kedukaan bagi dunia.... (Rumusan ini diulang-ulang dari bagian 30 sampai 36) faktor pencerahan ketenangseimbangan muncul dalam dirinya, dan dia mengembangkannya, dan dengan pengembangan faktor itu menjadi pemenuhan dalam dirinya.”

40] “Para bhikkhu, begitulah bagaimana Empat Landasan Kesadaran, dikembangkan dan dilatih, memenuhi Tujuh Faktor Pencerahan.”

Ketika Tujuh Faktor Pencerahan berada dalam keseimbangan yang sempurna, kemungkinan untuk meraih *Nibbāna* adiduniawi pun terjadi. Selama kita melaju lebih tinggi dan lebih tinggi lagi dalam *jhāna-jhāna* (tataran meditasi), keseimbangan dari faktor-faktor pencerahan menjadi semakin jelas dan jauh lebih halus. Penghalusan batin ini menjadi begitu menariknya sehingga secara alami kita ingin duduk bermeditasi untuk periode yang lebih lama lagi. Sampai sejauh ini, meditasi ini adalah yang paling hebat!

Beberapa meditator bangun pagi-pagi sehingga mereka memiliki cukup waktu untuk mengamati dan mempelajari keseimbangan batin dan tetap pergi bekerja. Meditasi ini berubah menjadi eksplorasi yang paling memuaskan dan menyenangkan yang pernah dapat kita rasakan, selama setiap aktivitas kita apa pun.

Pemenuhan Pengetahuan Sejati dan Pembebasan

41] “Dan kini, para bhikkhu, apakah Tujuh Faktor Pencerahan, setelah dikembangkan dan dilatih, memenuhi pengetahuan sejati dan pembebasan?”

42] “Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu mengembangkan faktor kesadaran pencerahan, yang didukung oleh pengasingan, tidak berprasangka, dan penghentian. Dan matang dalam pelepasan.”

Istilah “didukung oleh pengasingan” berarti bahwa kita harus

meraih *jhāna* (tataran meditasi) terendah. Seperti yang telah dinyatakan di atas, penggambaran dari *jhāna* pertama dimulai dengan “terpisah dari kesenangan indrawi, maka terpisah dari keadaan-keadaan yang tidak sehat”. Pada saat itu, batin waspada dan tinggal bersama obyek meditasi dengan jelas, yakni tidak ada pengalihan. Jika suatu pengalihan mulai muncul, kesadaran mengenalinya dan melepaskannya. Berikutnya, penjelasan itu mengatakan bahwa kebahagiaan yang dialami terjadi dari hasil pengasingan. Inilah bagaimana faktor pencerahan kesadaran kita didukung oleh pengasingan.

Tiadanya keinginan berarti batin bebas dari kelekatan dan pencengkeraman, yakni, tidak memikirkan atau menganalisis. Meraih *jhāna* (tataran meditasi) keempat berarti meraih suatu tataran memiliki batin yang tak tergoyahkan, atau batin yang memiliki ketenangseimbangan yang kuat sehingga batin menjadi tiada berkeinginan. Inilah bagaimana faktor pencerahan kesadaran kita didukung oleh tiadanya keinginan.

Penghentian disini berarti penghentian dari kotoran batin dan identifikasi ego dengan apa yang muncul.

Berkesadaran adalah sebuah istilah yang selalu memiliki suatu jenis makna yang licin dan makna itu bukanlah yang kebanyakan orang pikirkan. Maknanya sangat sederhana dan tepat ketika dilihat sebagai mengamati batin, atau perhatian, atau kewaspadaan perhatian. Menjadi sepenuhnya sadar berarti melihat apa yang sedang batin kerjakan sepanjang waktu, lalu melepas hal-hal yang menyebabkan munculnya ketegangan di kepala, rileks, dan menenangkan badan dan batin. Hal ini termasuk mengamati bagaimana seluruh proses ini bekerja dan membiarkannya apa adanya, tanpa terlibat dalam drama

dengannya. Tidak terlibat dalam drama dengan hal-hal itu, tidak mengidentifikasi dengan, atau menganggap secara pribadi proses tanpa-sosok ini atau berusaha untuk mengendalikan momen saat ini.

“Berkesadaran” berarti “dengan senang hati membuka batin kita dan melepas semua identifikasi dengan pengalihan itu, lalu merilekskan ketegangan di kepala dan batin”, sehingga kita dapat melihat hal-hal dengan jernih dan tenang. Kapan pun kita berusaha melawan atau mengendalikan apa yang terjadi pada momen saat ini, pada saat itu kita bertempur melawan “Dhamma” atau “Kebenaran Momen Kini”.

Pertempuran dengan kenyataan menyebabkan munculnya begitu banyak ketidakpuasan dan duka. Akan tetapi, ketika kita berkesadaran dan melihat dengan jelas bahwa hal ini hanyalah sebuah fenomena yang muncul dan lenyap, kita dapat terbuka dan menerimanya, tanpa memberatkan batin kita atau melawannya dengan cara apa pun. Pada saat ini, ketertarikan yang menyenangkan sangat penting karena ketika batin merasakan suatu kegembiraan, di sana tidak ada kemarahan, kecemburuan, kekesalan, ketakutan, kecemasan, dan lain-lain. Ketertarikan yang gembira membantu meditator memiliki perspektif yang benar untuk melihat apa yang terjadi pada momen itu secara impersonal. Ketika batin gembira, kita melihat bahwa apa pun yang muncul hanyalah bagian dari suatu proses sinambung yang mana kita dapat belajar darinya. Kegembiraan menyebabkan batin merasa gembira, inilah sebabnya hal ini adalah sebuah faktor pencerahan dan sangat penting bagi praktik kita. Juga, ketika kegembiraan ada dalam batin kita, mereka senang berada di dekatnya. Ingatlah untuk menggunakan singkatan DROPS yang sangat berguna. Artinya adalah “Don’t Resist Or Push, SMILE” (Jangan Menolak Atau Memaksa, TERSENYUMLAH) dan

lembutkan batin, terimalah segala sesuatu ketika mereka muncul, karena hal itu adalah “Dhamma Momen Kini”.

Ketika kita melanjutkan praktik kita, batin kita pada akhirnya akan meraih tataran meditasi yang lebih tinggi dan halus (*arūpa jhāna*). Pada saat itu, batin kita mengalami “alam kekosongan”. Inilah apa yang disebut penghentian. Disebut begitu karena tidak ada lagi yang diamati di luar batin. Ketika kita mengalami “alam kekosongan”, batin kita tidak mengamati apa-apa. Tapi batin masih tetap ada di sana dan faktor-faktor pencerahan yang berbeda dapat muncul bersama-sama dengan lima gugus yang dipengaruhi oleh kelekatan. Juga, beberapa rintangan masih dapat muncul dan memukuljatuh batin kita dari keadaan yang mulia itu. Demikianlah, tidak ada sesuatu pun untuk diamati oleh batin diluar dirinya sendiri, dan tetap ada banyak hal untuk dilihat. Inilah bagaimana faktor pencerahan kesadaran kita didukung oleh penghentian.

Ketika kita mengalami alam dari bukan pencerapan pun bukan non-pencerapan, dan terus membuka dan merilekskan batin, pada akhirnya kita akan mengalami penghentian dari pencerapan dan perasaan (*Nirodha Samāpatti*). Selama kejadian ini, kita tidak akan tahu pemadaman kesadaran ini karena kita sama sekali tidak memiliki pencerapan atau perasaan!

Hanya di tataran meditasi ini sajalah fenomena ini muncul. Keadaan meditasi ini masih tetap duniawi; belum *Nibbāna* adiduniawi. Bagaimana kita bisa mengetahui apa yang sedang terjadi tanpa pencerapan atau perasaan? Hanya ketika pencerapan dan perasaan kembali, dan jika kesadaran cukup tajam, kita akan melihat dengan jelas, setiap dan semua kaitan dari Sebab Musabab yang Saling Bergantung dalam urutan maju, satu demi satu saat mereka muncul. Bahkan hal ini bukan

keadaan *Nibbāna* adiduniawi.

Kaitan-kaitan itu adalah:

Ketika kegelapan batin muncul maka bentukan muncul,
ketika bentukan muncul maka kesadaran muncul,
ketika kesadaran muncul maka badan-batin muncul,
ketika badan-batin muncul maka enam landasan indra muncul,
ketika enam landasan indra muncul maka kontak muncul,
ketika kontak muncul maka perasaan muncul,
ketika perasaan muncul maka nafsu muncul,
ketika nafsu muncul maka kelekatan muncul,
ketika kelekatan muncul maka keberadaan muncul,
ketika keberadaan muncul maka kelahiran muncul,
ketika kelahiran muncul maka usia tua muncul,
ketika usia tua muncul maka kematian muncul.

Setelah fenomena-fenomena yang muncul ini berakhir, maka kita akan mengalami penghentian dari Musabab yang Saling Bergantung, yang berarti:

Ketika usia tua dan kematian padam maka kelahiran pun padam,
ketika kelahiran padam maka keberadaan pun padam,
ketika keberadaan padam maka nafsu pun padam,
ketika nafsu padam maka perasaan pun padam,
ketika perasaan padam maka kontak pun padam,
ketika kontak padam maka enam landasan indra pun padam,
ketika enam landasan indra padam maka badan-batin pun padam,
ketika mentalitas-materialitas padam maka kesadaran pun padam,
ketika kesadaran padam maka bentukan pun padam,

ketika bentukan padam maka kegelapan batin pun padam.

Dengan melihat Musabab yang Saling Bergantung dalam urutan maju maupun mundur, menuntun batin kepada pencapaian “*Nibbāna Adiduniawi*”.

Di sinilah terjadinya perubahan besar dalam cara pandang kita. Batin kita pada saat itu menjadi tidak tertarik tentang adanya kepercayaan pada suatu ego atau diri yang kekal abadi. Kita melihat dari pengetahuan pengalaman diri sendiri, bahwa hal itu hanyalah suatu proses tanpa-sosok dan tidak ada seorang pun yang mengendalikan bagaimana munculnya fenomena. Fenomena muncul karena kondisinya tepat untuk muncul saat itu. Dalam istilah Buddhis, hal ini disebut “*anattā*” atau ketiadadirian kehidupan. Kita juga menyadari bahwa tidak ada seorang pun yang mungkin meraih kesucian dengan semata-mata melantunkan kidung atau kata-kata atau *sutta-sutta*, atau *upacāra* atau ritual yang dilakukan untuk mereka oleh seseorang lainnya atau oleh diri mereka sendiri. Kita tidak lagi punya keraguan tentang apakah jalan benar yang menuntun ke tahapan pemurnian batin yang lebih tinggi menuju *Arahatta*. Inilah bagaimana kita menjadi seorang *sotāpanna* dan mencapai jalan pemurnian batin sejati. Tidak ada jalan lain untuk meraih tahapan keberadaan yang agung ini. Hanya melalui realisasi Kebenaran Mulia dengan melihat Musabab yang Saling Bergantung. Dengan melihat tiga karakteristik, kapan pun akan menjadi pengalaman yang menuntun ke “*Nibbāna Adiduniawi*”. Inilah mengapa semua Buddha muncul di dunia, untuk menunjukkan jalan merealisasi Kebenaran Mulia.

Ia mengembangkan penyelidikan dari faktor pencerahan pengalaman... faktor pencerahan energi... faktor

pencerahan kegembiraan... faktor pencerahan ketenangan... faktor pencerahan keheningan... faktor pencerahan ketenangseimbangan... yang didukung oleh pengasingan, tanpa keinginan, dan penghentian, yang matang dalam penyerahan.

43] “Para bhikkhu, itulah bagaimana Tujuh Faktor Pencerahan, yang dikembangkan dan dilatih, memenuhi pengetahuan sejati dan kebebasan.

Karena *sutta* ini menggambarkan Empat Landasan Kesadaran dan Tujuh Faktor Pencerahan, penulis akan menutup dengan bagian terakhir dari *Satipaṭṭhāna Sutta*. Bagian ini diambil dari *Majjhima Nikāya sutta* nomor 10, bagian 46 sampai 47. Dikatakan:

46] “Para bhikkhu, jika siapa pun mengembangkan Empat Landasan Kesadaran ini dalam cara seperti itu selama tujuh tahun, satu dari dua buah dapat diharapkan untuknya; apakah itu pengetahuan akhir di sini dan kini, atau jika tersisa jejak kelekatan, yang tidak kembali lagi. Artinya adalah pencapaian menjadi *Anāgāmi* atau yang tak kembali.

“Jangankan tujuh tahun, para bhikkhu. Siapa pun yang mengembangkan Empat Landasan Kesadaran ini dengan cara seperti itu selama enam tahun... selama lima tahun... selama empat tahun... selama tiga tahun... selama dua tahun... selama satu tahun, satu dari dua buah dapat diharapkan untuknya; apakah pengetahuan akhir di sini dan kini, atau jika masih tersisa jejak kelekatan, yang tak kembali.

“Jangankan satu tahun, para bhikkhu. Siapa pun yang mengembangkan Empat Landasan Kesadaran ini dalam suatu

cara seperti itu selama tujuh bulan... selama enam bulan... selama lima bulan... selama empat bulan... selama tiga bulan... selama dua bulan... selama satu bulan, satu dari dua buah dapat diharapkan untuknya; apakah pengetahuan akhir di sini dan kini, atau jika tersisa jejak kelekatan, yang tak kembali.

“Apalagi setengah bulan, para bhikkhu. Jika siapa pun akan mengembangkan Empat Landasan Kesadaran ini dalam suatu cara seperti itu selama tujuh hari, satu dari dua buah dapat diharapkan baginya; apakah pengetahuan akhir di sini dan kini, atau jika tersisa jejak kelekatan, yang tak kembali.

47] “Jadi, dengan rujukan pada bagian inilah dikatakan: “Para bhikkhu, inilah sebuah ‘jalan langsung’ (beberapa terjemahan menyebutnya ‘inilah satu-satunya jalan’, tapi itu tidak tepat untuk mengatakan sebuah jalan atau cara langsung, berkata seperti ini jauh lebih jelas dan tidak membingungkan) bagi pemurnian makhluk hidup, demi mengatasi kesedihan dan ratapan, demi melenyapkan rasa sakit dan duka, demi peraih jalan sejati, demi realisasi *Nibbāna*—yaitu, Empat Landasan Kesadaran.”

Itulah yang disabdakan oleh Yang Terberkahi. Para bhikkhu merasa puas dan gembira dalam kata-kata Yang Terberkahi. Ini adalah suatu pernyataan yang sangat besar dan bukan dibuat oleh penulis. Penulis hanya menjabarkan apa yang ada di dalam *sutta-sutta*. Saat kita serius dengan praktik pengembangan batin kita melalui “Keheningan Napas”, kita akan meraih tujuan akhir. Ketika kita mencapai kediaman menyenangkan pertama (*jhāna* pertama) dan jika kita terus melanjutkan praktik kita, kita memiliki potensi untuk meraih tataran *Anāgāmi* maupun *Arahatta*. Inilah yang Buddha sabdakan. Jika kita bersemangat, dan terus melanjutkan tanpa mengubah atau menghentikan

praktik kita, maka kita pasti akan meraih tujuan yang telah digambarkan tersebut.

Sekali lagi, ingatlah bahwa satu-satunya jalan untuk meraih *Nibbāna* adiduniawi adalah dengan merealisasikan Musabab yang Saling Bergantung, baik dalam urutan maju maupun mundur. Tidak ada jalan lainnya, karena inilah penglihatan dan realisasi Empat Kebenaran Mulia yang membentuk ajaran utama Buddha. Manfaat dan hasil besar akan dienyam oleh mereka yang berlatih sesuai dengan instruksi-instruksi yang telah diresepkan oleh Buddha.

Sādhu... Sādhu... Sādhu....

Jika ada suatu kesalahan apa pun dalam buku ini, penulis bertanggung jawab sepenuhnya dan memohon agar kesalahan itu ditunjukkan kepadanya. Harapan tulus dari penulis adalah bahwa semua yang berlatih meditasi, akan melanjutkan upaya mereka sampai mereka meraih keadaan yang paling tinggi dan terbaik yang mungkin diraih, yaitu peraih kebebasan akhir, *Nibbāna* adiduniawi. Semoga semua yang tulus, mengetahui dan memahami Empat Kebenaran Mulia, melalui pengetahuan langsung, meraih tujuan tertinggi. Semoga semua praktisi jalan Buddha merealisasikan semua kaitan Musabab yang Saling Bergantung dengan cepat dan mudah; sehingga duka mereka akan segera teratasi.

* * *

Pelimpahan Jasa

Penulis hendak berbagi jasa yang diperoleh dari penulisan buku ini dengan orangtua, kerabat, para pendukungnya, dan semua makhluk sehingga pada akhirnya mereka semua meraih

kebahagiaan tertinggi dan bebas dari segala duka.

Semoga yang menderita, bebas dari derita!

Semoga yang terpuruk rasa takut, bebas dari rasa takut!

Semoga yang berduka, menghapus semua dukanya!

Dan semoga semua makhluk menemukan kelegaan!

Semoga semua makhluk mendapatkan jasa ini

yang telah kami peroleh

untuk memperoleh semua jenis kebahagiaan.

Semoga semua makhluk di angkasa dan bumi

para dewa dan naga yang perkasa

berbagi jasa kami ini.

Semoga mereka terus melindungi Ajaran Buddha.

Sādhu... Sādhu... Sādhu....

¹ Penulis merujuk ke *Ānāpānasati Sutta*, yang termasuk Empat Landasan Kesadaran, dan juga Tujuh Faktor Pencerahan.

² Lihat "*Thus Have I Heard, The Long Discourses of the Buddha*", diterjemahkan oleh Maurice Walshe, Wisdom Publications (1987), p.556.

³ Lihat *Mahāsaccaka Sutta*, sutta nomor 36 dari *Majjhima Nikāya*.

⁴ Ini berarti sembilan dari mereka! Mereka adalah empat *jhāna* rupa, empat *jhāna* bukan-rupa dan terhentinya persepsi dan perasaan.

⁵ Di sini kata "*jhāna*" mengandung makna konsentrasi absorpsi (*appanā samādhi*)/konsentrasi akses (*upacāra samādhi*). Ini adalah tahapan persis sebelum batin menjadi terserap ke dalam obyek meditasi. Inilah definisi standar seperti yang diberikan oleh guru-guru.

⁶ Dalam konteks ini, artinya hanyalah absorpsi (*appanā samādhi*) dan bukan konsentrasi akses (*upacāra samādhi*).

⁷ Beberapa guru meditasi menyebut hal ini sebagai konsentrasi sementara atau konsentrasi dari momen ke momen (*khanika samādhi*).

⁸ Perhatikan bentuk jamak dari kata *sutta*—artinya adalah melihat perjanjian berkali-kali.

⁹ Upacara ini menandakan akhir dari retreat musim hujan, di mana para bhikkhu berkumpul bersama-sama untuk mengakui kesalahan-kesalahan sekecil apa pun yang mungkin mereka lakukan.

¹⁰ Hal ini merujuk pada bicara omong kosong dan gosip. Para bhikkhu menunggu dengan sabar, dan diam-diam menjalani latihan meditasi mereka dalam meluaskan keheningan dan kesadaran dengan hening sewaktu menunggu Buddha bicara.

¹¹ Hal ini merujuk pada kesadaran pada tubuh, kesadaran pada perasaan, kesadaran pada kesadaran, dan kesadaran pada obyek-obyek batin.

¹² Sebagai contoh, lihat *Mahāsakuludayi Sutta*, *Sutta* nomor 77 dan *Anupada Sutta*, *Sutta* nomor 111. Keduanya ditemukan di dalam *Majjhima Nikāya*.



4

Meditasi Jalan



Inilah meditasi jalan. Jangan mengarahkan perhatian Anda pada kaki Anda; tetaplah tinggal bersama teman spiritual Anda. Teruslah pancarkan cinta kasih kepada teman spiritual Anda sewaktu Anda berjalan. Berjalan itu untuk berolahraga, untuk melancarkan peredaran darah Anda.

Nah, satu hal yang terjadi dalam retreat dan sangat membuat saya frustrasi tapi saya tak sanggup menghentikan orang-orang melakukannya, adalah Anda akan duduk di lantai dan berkata, "Aduh, saya merasa tidak nyaman." Dan hal itu akan menjadi 45 menit atau sejam seperti itu, lalu Anda bangkit dari lantai dan duduk di atas kursi. Janganlah melakukan hal itu. Meditasi jalan sama pentingnya dengan meditasi duduk. Jika Anda bangkit dari lantai dan terus duduk di atas kursi, yang terjadi adalah batin Anda mulai menumpul karena Anda merasakan peredaran darah Anda tidak begitu baik.

Meditasi jalan, Anda tidak perlu melakukannya dengan sangat lambat. Berjalanlah dengan kecepatan biasa, tapi tetaplah bersama teman spiritual Anda. Kini, pada mulanya meditasi jalan terasa entah bagaimana menjadi sulit karena Anda tidak terbiasa. Dan Anda terbiasa berjalan-jalan berkeliling, berjalan dari sini ke sana, Anda terbiasa memikirkan ini-itu dan remeh temeh lainnya. Jadi meditasi jalan adalah sebuah aspek yang sangat penting untuk membantu menghancurkan kebiasaan lama "berpikir sewaktu berjalan", diganti dengan memancarkan cinta kasih sewaktu Anda sedang berjalan.

Sekarang saya ingin menjaga meditasi Anda terus berlangsung dari saat Anda duduk, bangkit, pergi keluar, jagalah meditasi Anda tetap bersama teman spiritual Anda. Berjalanlah tak kurang dari 15 menit. Ketika langkah meditasi jalan Anda

bagus, Anda bisa bermeditasi jalan lebih lama. Oke? Anda bisa bermeditasi jalan lebih dari 45 menit. Saya tidak merasa bahwa lebih lama dari itu benar-benar berguna. Anda bisa lelah setelah itu.

Jadi setelah Anda melakukan meditasi jalan, Anda tetap bersama dengan teman spiritual Anda, masuk, duduk lagi. Sekarang saya ingin setiap orang memahami bahwa saya ingin Anda duduk dan ini adalah meditasi duduk, tidak sekadar duduk dan berjalan—duduk saja, tidak kurang dari enam jam sehari. Ini tidak banyak.

Senarai Istilah

Sebuah terminologi kerja bagi praktik Meditasi Kebijaksanaan Hening seperti yang digambarkan dalam *sutta-sutta*.

Meditasi Buddhis menunjukkan kepada kita bagaimana pergerakan batin itu sesungguhnya bekerja. Meditasi Buddhis menyingkapkan kesejatan dari fenomena dengan menyingkapkan proses momen ke momen yang tanpa-sosok dari Musabab yang Saling Bergantung dan Empat Kebenaran Mulia. Buddha-Dhamma terutamanya menunjukkan kepada kita di mana kita terperangkap oleh duka, bagaimana mulanya hal ini mewujudkan, penyebab pasti dari duka, dan jalan keluarnya. Perjalanan itu terkadang bisa menjadi sulit, tetapi bisa juga menjadi menakjubkan dan menyenangkan saat perubahan muncul dalam kehidupan kita dan orang-orang mulai menyadari perubahan baik ini dalam diri kita.

Saat kita mempelajari hal ini, kita perlu memahami dengan jelas beberapa definisi kerja dari istilah (terminologi) suatu pelatihan tertentu. Dari permulaan pelatihan, kita belajar menjalani praktik ini SEPANJANG WAKTU. Jadi definisi cermat dari istilah (terminologi) sangatlah penting jika kita menggunakan latihan ini sebagai kunci untuk membuka pintu masuk ke Kedamaian dan definisi-definisi ini mungkin saja sedikit berbeda dengan apa yang pernah Anda dengar di tempat lain. Sebelum Anda membaca lebih jauh buku ini, memastikan bahwa Anda dan penulis berada pada pengertian yang sama dengan kata-kata kunci untuk pelatihan adalah hal yang sangat penting.

Bab ini telah diletakkan di bagian belakang buku untuk membantu para pemula dan untuk membereskan setiap kebingungan pemahaman bagi para praktisi yang berpengalaman. Definisi terminologi yang digunakan dalam buku ini untuk pelatihan, muncul kurang lebih dalam urutan yang harus Anda hadapi saat Anda belajar mempraktikkan meditasi.

Meditasi (*bhāvanā*)—mengamati pergerakan perhatian batin momen ke momen, obyek ke obyek, demi tujuan melihat dengan jernih proses tanpa-sosok dari Musabab yang Saling Bergantung dan Empat Kebenaran Mulia.

Kesadaran (*sati*)—"mengingat" untuk mengamati pergerakan perhatian batin.

Pemahaman Jernih (*sampajañña*)—memahami apa yang sedang dikerjakan oleh batin; berarti entah batin melepas apa yang muncul ataupun terlibat dengannya? Apakah batin mengenali pergerakan perhatian batin, atau batin bergerak ke nafsu dan kelekatan? Apakah batin melepas, rileks, senyum lagi, dan lalu kembali ke obyek meditasi untuk melanjutkan kesadaran?

Obyek Meditasi—obyek meditasi apa pun yang kita pilih adalah menjadi markas untuk pemusatan selama meditasi kita. Informasi yang kita cari tidak akan ditemukan dalam obyek meditasi yang kita amati, melainkan pengenalan kita terhadap proses tanpa-sosok dari Musabab yang Saling Bergantung yang menuntun ke wawasan dan pengetahuan kita. Ini terjadi di sekitar obyek meditasi.

Rintangannya (*nīvaraṇa*)—kecenderungan tidak sehat yang dimulai dengan munculnya suatu perasaan yang sama seperti perasaan

lainnya dan harus diperlakukan dengan cara yang sama selama meditasi dengan melepaskannya dan tidak mengarahkan perhatian batin dengan cara apa pun kepadanya. Dengan mengabaikannya, rintangan-rintangan itu akan melemah dan memudar.

Jhāna—definisi *jhāna* dalam istilah Buddhis adalah sebuah “tataran meditasi melalui pemahaman (kesalingkaitan ‘Empat Kebenaran Mulia dan Musabab yang Saling Bergantung’) dan melihat bagaimana sesungguhnya batin bekerja”. Tingkatan pemahaman; tahapan jalan meditasi.

Nafsu (*taṇhā*)—kaitan lemah dalam proses Musabab yang Saling Bergantung yang terwujud sebagai ketegangan dan keketatan dalam batin dan badan saat penampakan pertama. Definisi umum untuk kata nafsu adalah “menginginkan atau berhasrat”, tapi ada lebih banyak makna untuk kata ini. Menurut Buddha, ada sebuah pola pasti dengan segala sesuatu yang muncul. Sebagai contoh, dalam usaha “untuk melihat”, ada serangkaian hal-hal yang terjadi. Pertama. Harus ada sebuah pintu indra yang berfungsi seperti mata. Berikutnya harus ada warna dan bentuk. Ketika mata berhubungan dengan warna dan bentuk maka kesadaran mata muncul. Pertemuan tiga hal ini disebut kontak mata. Dengan kontak mata sebagai kondisi maka muncullah perasaan (*vedanā*) yang menyenangkan, menyakitkan, atau tidak menyenangkan pun tidak menyakitkan, dan perasaan ini bisa berupa badan atau batin. Dengan perasaan mata sebagai kondisi, maka nafsu mata muncul.

Sekarang “nafsu” (*taṇhā*) dalam semua wujudnya yang berbeda (melihat, mendengar, mengecap, membau, sensasi sentuhan, dan pikiran) selalu muncul sebagai suatu ketegangan dan keketatan dalam batin dan badan. “Nafsu” (*taṇhā*) selalu mewujud sebagai

batin “Aku suka atau aku benci” dan dapat dikenali sebagai ketegangan atau keketatan di dalam batin atau tubuh kita. Inilah di mana kita sampai pada pemahaman pentingnya instruksi-instruksi Buddha tentang kesadaran menenangkan batin dan badan kita. Ketika meditator mengalami munculnya suatu pengalihan yang menarik perhatian mereka menjauh dari obyek meditasi mereka, maka suatu perasaan mendadak muncul, dan berikutnya, persis setelah batin “Aku suka... Aku tidak suka” (nafsu, *taṇhā*) muncul. Hal ini terkadang nampak sebagai sebuah keketatan yang besar dan terkadang sebagai suatu keketatan atau ketegangan yang samar di dalam badan dan batin.

Karena “nafsu” (*taṇhā*) adalah penyebab duka (Kebenaran Mulia kedua), maka yang harus meditator lakukan adalah dengan lembut melepas ketegangan atau keketatan itu (yakni, rileks, dan hal ini harus dilakukan secara penuh kesadaran. Hal ini tidak terjadi secara otomatis seperti yang ditunjukkan dalam instruksi meditasi yang diberikan Buddha kepada kita) lalu dengan lembut mengarahkan kembali perhatian batin ke obyek meditasi (langkah ini adalah Kebenaran Mulia ketiga atau penghentian nafsu atau duka). Dalam istilah praktis merilekskan ini adalah langkah paling penting dan utama yang Buddha temukan, ini dan Kebenaran Mulia keempat—yaitu “Sang Jalan” yang menuntun ke penghentian duka.

Buddha melihat bahwa ketika “nafsu” (*taṇhā*) dilepas, batin menjadi jernih, terbuka, dan sangat berperhatian. Beliau melihat batin yang berpikir tidak muncul. Batin yang berpikir dalam Buddhis disebut “kelekatan” (*upādāna*). Jadi, ketika seorang guru berkata seperti ini “melekatlah pada kekosongan”, sesungguhnya mereka berkata untuk “berhenti memikirkan sesuatu dan amati saja” yang merupakan nasihat yang bagus sejauh ini.

Sebenarnya lebih baik mengatakan “lekati kekosongan” tapi itu akan disalahpahami karena bagaimana caranya kita bisa begitu? “Melekati kekosongan” berarti “menyadari dan melepas keketatan atau ketegangan dalam batin dan badan kita sebelum muncul”. Bagaimana kita melakukan hal ini? Ketika kita melihat suatu “perasaan” muncul, jika kita rileks pada momen itu juga, maka “nafsu” (*taṇhā*) tidak akan muncul. “Nafsu” (*taṇhā*) adalah kaitan lemah dalam siklus atau proses Musabab yang Saling Bergantung. Nafsu itu DAPAT dikenali dan dilepaskan, dan ketika dilepaskan maka “kelekatan” (*upādāna*) tidak akan muncul.

Satu hal yang menjadi populer dewasa ini adalah peletakan bersama dua kata ini: “Bernafsu/Mencengkeram”, dan menurut saya hal ini lebih membuat kebingungan lagi. “Bernafsu” adalah “Aku suka... aku benci” dan “Mencengkeram” adalah semua pikiran, gagasan, pendapat, dan konsep mengapa batin suka atau tak-suka pada sebuah perasaan ketika perasaan itu muncul. Keduanya adalah bagian yang sangat berbeda dan terpisah pada proses bagaimana fenomena bekerja. Jadi menyatukan keduanya secara berdampingan hanya membuat pemahaman kita terhadap proses ini menjadi lebih kabur. Beberapa guru dewasa ini berusaha untuk mengatakan “nafsu dan cengkeraman” dapat didefinisikan terbaik sebagai “merenggut”. Dan seperti yang baru saya jelaskan, hal ini malah menjauh dari definisi tepat yang telah Buddha tunjukkan kepada kita dalam ajaran-Nya.

Tiada-diri (*anattā*)—sifat tanpa-sosok; perspektif tanpa-sosok. Dengan tidak menganggap secara pribadi segala sesuatu yang terjadi selama kehidupan. Melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Untuk melakukan hal ini dalam kehidupan, Anda tidak perlu berhenti menggunakan kata ganti dalam bahasa Anda! Dan Anda tidak perlu mencoba menghilang.

Delusi/Khayalan/Ketidaktahuan (*moha*)—di dalam beberapa tradisi Buddhis, kata “delusi” (*moha*) dikaitkan dengan dua kata lainnya “ketamakan” (*lobha*) dan “kebencian” (*dosa*). Bersama-sama, ketiga kata ini terkadang disebut sebagai “tiga racun”. Sebenarnya ini adalah cara yang masuk akal untuk memandang mereka. Tetapi ada suatu kebingungan tentang apa persisnya makna “delusi” (*moha*). Yang Buddha maksudkan adalah sesuatu yang sedikit berbeda setiap kali Beliau menggunakan kata ini.

Menurut *sutta-sutta*, kata “delusi” (*moha*) berarti melihat apa pun yang muncul sebagai suatu pribadi diri (*atta*). Atau bisa kita katakan “delusi” (*moha*) melihat hal-hal sebagai gagasan yang salah (delusi) dari suatu diri (*atta*). Dengan kata lain, kita menganggap semua perasaan atau sensasi sebagai bagian dari identifikasi “aku”, “diriku”, “milikku” (*atta*), itulah delusi.

Ketenangan (*samatha*)—sekali lagi ini adalah kata lain untuk dicermati. Dalam bahasa Pāli kata ini adalah “*samatha*”. Arti “*samatha*” adalah keheningan, ketenteraman, kedamaian, atau ketenangan. Seringkali definisi umum yang populer adalah suatu jenis konsentrasi tunggal yang kuat, konsentrasi penyerapan, atau konsentrasi ekstatik. Definisi spesifik dari keheningan atau ketenteraman ini secara pasti menyiratkan sejenis “kemanunggalan” alih-alih jenis penyerapan konsentrasi penyerapan ataupun ekstatik yang mendalam. Tujuan dari konsentrasi penyerapan ataupun ekstatik adalah untuk memiliki batin yang berdiam hanya pada satu hal seakan-akan batin ditempelkan pada hal itu (untuk mengesampingkan hal-hal lainnya). Kemanunggalan *samatha* berimplikasi memiliki batin yang tenang, tenteram, dan hening, tapi waspada pada pergerakan batin atau perpindahan dari momen ke momen. Tentu saja *samatha/vipassanā* (yang merupakan cara standar yang

dilukiskan dalam *sutta-sutta* di mana mereka selalu dikaitkan bersama-sama) menuntun pada kebebasan total batin dengan melihat dan mengenali bagaimana Empat Kebenaran Mulia berinteraksi dengan Musabab yang Saling Bergantung. Saat Bodhisatta menemukan pertama kalinya, *samatha/vipassanā* secara langsung menuntun ke hasil akhir *Nibbāna*, sementara konsentrasi penyerapan ataupun ekstatik tidak.

Pandangan cerah (*vipassanā*)—Kata ini memiliki makna permukaan sebagai “melihat segala sesuatu sebagaimana adanya”. Menurut definisi Buddha, maknanya menjadi lebih dalam daripada itu. “Pandangan cerah” atau memahami tentang apa? Merealisasi sifat tanpa-sosok dan pemahaman mendalam Empat Kebenaran Mulia dan bagaimana sebenarnya Musabab yang Saling Bergantung itu terjadi dengan segala sesuatu yang muncul dan berlalu (*anicca*) dalam badan dan batin kita. Dengan kata lain, kita meraih pemahaman yang lebih dalam dan mendalam lagi (dalam setiap tahapan *jhāna*) dari proses tanpa-sosok bagaimana batin dan badan muncul melalui penglihatan dan pemahaman pengetahuan dan pandangan dari Empat Kebenaran Mulia yang berinterkoneksi dengan proses Musabab yang Saling Bergantung yang sedang berlangsung.

Ketika kita dapat melihat dengan jelas proses ini dalam semua keberadaannya, kita akan mengalami suatu pengetahuan tak tergoyahkan bahwa inilah jalan yang benar untuk diikuti. Batin mulai melihat dengan jelas bahwa apa pun yang muncul dan lenyap (*anicca*) adalah suatu bagian dari sebuah proses tertentu dan hal ini menuntun pada pemahaman mendalam bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari pola yang tanpa-sosok (*anattā*). “Pandangan cerah” ini dapat terjadi kapan pun setiap saat baik saat kita sedang duduk bermeditasi atau melakukan

aktivitas keseharian. Pandangan cerah ini benar-benar mendalam saat terjadi. “Pandangan cerah” itu seperti menemukan bagian yang hilang dari sebuah *puzzle* dan di sinilah pengalaman “aha” sejati itu terjadi!

Kebijaksanaan (*paññā*)—Ada banyak frasa di dalam *sutta* yang menggunakan kata “kebijaksanaan” dan biasanya menjadi mengkhawatirkan dalam suatu konteks “proses tanpa-sosok dari Musabab yang Saling Bergantung”. Setiap kali kata “perhatian bijak” atau “kebijaksanaan” muncul di dalam *sutta-sutta*, kata-kata itu merujuk ke pemahaman dari Empat Kebenaran Mulia dan proses Musabab yang Saling Bergantung. Frasa lain terlihat sebagai: “Dia melihat dengan kebijaksanaan”, “Memandang dengan kebijaksanaan”, “...dan noda-nodanya telah dihancurkan dengan pandangan kebijaksanaannya...”. “Kebijaksanaan” atau “Dia bijaksana”.

Jika kita mampu mengingat bahwa contoh-contoh ini merujuk ke pemahaman Empat Kebenaran Mulia dan proses Musabab yang Saling Bergantung seperti yang kita baca dari pelbagai *sutta*, maka batin kita akan terbuka pada sebuah pemahaman baru dari bagaimana proses ini dan Empat Kebenaran Mulia merupakan inti dari ajaran Buddha.

Konsentrasi (*samādhi*)—kata dalam bahasa Pāli ini sebenarnya berarti penyatuan atau menghimpun batin. Kata “penyatuan” tampaknya jauh lebih fungsional untuk meditasi daripada kata “konsentrasi”. Di sini, di Barat, orang-orang menganggap kata “konsentrasi” berarti suatu jenis kemanunggalan batin yang mendalam atau suatu batin yang terserap dan ini bukanlah apa yang Buddha coba sampaikan. Sebelum masa kehidupan Buddha ada banyak kata yang menggambarkan penyerapan mendalam atau kemanunggalan batin.

Tapi Buddha membuat kata baru “*samādhi*” untuk menggambarkan sebuah jalan yang sepenuhnya berbeda dari melihat dan mengalami *jhāna*. Setelah Buddha *Parinibbāna*, karena kata ini sangat populer, para brahmana pada masa itu mengubah definisi “*samādhi*” kembali ke arti “kemanunggalan batin yang kuat”. Tapi Buddha telah menunjukkan bahwa ada perbedaan antara sebuah “batin yang terhimpun” dan sebuah batin yang terserap atau terkonsentrasi dengan kuat. Kata “batin yang terhimpun” (*samādhi*) memberikan kita gagasan dari sebuah batin yang tersusun, tenang, hening, dan sangat waspada. Jenis batin ini mengamati kapan pun perhatian batin berpindah dari satu hal ke hal lainnya. Di sisi lain sebuah “batin yang terkonsentrasi” berarti bahwa batin terpaku pada satu hal dan mengesampingkan yang lainnya yang berusaha untuk muncul. Jadi “sebuah batin yang terkonsentrasi” dengan definisi ini kehilangan perhatian penuh dan kesadaran (*sati*) dari apa yang sedang terjadi pada momen saat ini karena batin seperti itu hanya melihat satu hal yang dilihatnya. Pernyataan ini juga merujuk ke “konsentrasi akses atau tetangga” (*upacāra samādhi*) dan “konsentrasi momen ke momen” (*khanika samādhi*). Mengapa? Jawaban sederhananya adalah, tidak ada penenangan badan dan batin sebelum meditator membawa kembali perhatiannya ke obyek meditasi. Karena hal ini, tidak ada penglihatan tentang bagaimana sesungguhnya Empat Kebenaran Mulia dan Musabab yang Saling Bergantung itu bekerja, dan bagaimana nafsu (ketegangan dan keketatan) dibawa kembali ke obyek meditasi.

Inilah sebabnya mengapa ketika para guru “*vipassanā*” yang langsung memberitahu para siswanya bahwa “konsentrasi penyerapan” tidak akan pernah menuntun ke *Nibbāna*, mereka 100% benar. Setiap praktik yang memisahkan “Meditasi *Samatha*” dan “Meditasi *Vipassanā*” menjadi dua praktik yang berbeda tidak mungkin dapat menuntun kita menuju *Nibbāna*. Mengapa? Karena batin memerlukan

ketenangan, penyusunan, dan kejernihan, sewaktu berada di dalam *jhāna* dalam usaha untuk melihat dengan jernih interkoneksi Empat Kebenaran Mulia dan Musabab yang Saling Bergantung. Inilah mengapa praktik *vipassanā* langsung menyebabkan begitu banyak kekecewaan setelah beberapa tahun kerja keras bagi sebagian siswa. Buddha mengajarkan kita untuk mempraktikkan "*samatha/vipassanā*" secara bersama-sama dan inilah perbedaan antara praktik-praktik meditasi yang berlandaskan pada kitab-kitab komentar dan pendekatan *sutta* terhadap meditasi.

Hasil dari dua latihan ini berbeda. "Konsentrasi" kemandirian bukanlah jenis pengembangan batin yang Buddha tunjukkan kepada kita. Buddha mengajarkan kita untuk menenangkan badan dan batin kita setiap kali perhatian batin berpindah dari satu hal ke hal lainnya. "Batin yang terhimpun" yang tidak begitu mendalam, memusat sehingga kekuatan dari konsentrasi kita menyebabkan batin berdiam bersama satu obyek meditasi, bahkan jika perhatian itu "berkonsentrasi" pada sesuatu secara sejenak. "Batin yang terhimpun" mampu mengamati bagaimana perhatian batin bergerak dari satu hal ke hal lainnya, dengan sangat teliti. Terdapat jauh lebih banyak perhatian penuh dari badan dan batin di sini ketimbang suatu batin manunggal yang "berkonsentrasi" secara mendalam atau batin yang terserap. Inilah sebabnya saya memilih menggunakan kata batin "terhimpun" daripada "terkonsentrasi". Kata "terhimpun" tidak terlalu membingungkan dalam merujuk jenis meditasi yang Buddha tunjukkan dan lebih mudah untuk memahami gambaran-gambaran yang diberikan dalam *sutta-sutta*.

Kata-kata ini merupakan awal yang bagus bagi Anda untuk berlatih meditasi dengan pendekatan ini.

